



# 第一餐盒

專營營養午餐  
電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路 263 巷 8 號  
營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)



## 113 年 11 月 學生營養午餐菜單

育達高中(國中小)

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全日 總量 (份)	豆 類 (份)	蛋 類 (份)	肉 類 (份)	油 類 (份)	熱 量 (大卡)	鈣 質 (mg)
1	五	糙米飯 白米、糙米	骰子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	白玉燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	山藥薏仁湯 薏仁、山藥、馬鈴薯	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	284	
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜	什錦蔬菜 敏豆、玉米筍、彩椒(炒)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	818	255	
5	二	D. I. Y. 肉燥飯 白米	台灣味香菇肉燥 豬肉、香菇、蔬菜(炒)	★鹽酥雞 X3 ※雞丁、九層塔、蒜頭(炸)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖珍珠醇奶 粉圓、黑糖、※奶粉	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	272	
6	三	白米飯 白米	家常炒肉片 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬燒雞 雞丁、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨		6	2.5	2	2.8	785	293	
7	四	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、玉米、 蔬菜	香滷雞腿 X1 雞腿(滷)	★炸地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	洋芋蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828	243	
8	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁、米血、薑(炒)	肉燥洋芋炒蛋 ※蛋、馬鈴薯、※毛豆、絞肉(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	293	
11	一	芝麻飯 白米、※芝麻	茄汁嫩雞 雞肉、蕃茄、馬鈴薯(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排		6.3	2.5	2	2.9	809	303	
12	二	白米飯 白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	肉香豆段 敏豆、※絞肉(炒)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	243	
13	三	白米飯 白米	★脆皮炸雞排 X1 雞排(炸)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809	292	
14	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6	2.5	2	2.8	785	254	
15	五	味噌拌麵 ※麵條、海芽	★脆皮卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋葱	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	232	
18	一	麥片飯 白米、※麥片	乾燒豬排 X1 ※豬排(燒)	咖哩雞 南瓜、雞肉、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	211	
19	二	白米飯 白米	★炸無骨雞排 X1 ※雞塊(炸)	瓜仔肉燥 豬肉、※豆干、脆瓜(滷)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞丁	水果	6.1	2.5	2	2.9	795	222	
20	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、※豆腐、※魷魚(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉		6.5	2.5	2	2.8	819	219	
21	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	★香酥魚 X3 ※魚丁(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.9	823	208	
22	五	三穀飯 白米、※三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)	香料燒雞翅 X1 雞翅(燒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(炒)	蔬菜	蔬菜大醬湯 蔬菜、大醬味噌	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	281	
25	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶 粉	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)、雞肉、蔬菜(燒)	★薯條 X4 薯條(炸)	西式彩蔬 甜椒、花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828	301	
26	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	水果	6	2.5	2	2.8	784	268	
27	三	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 ※豬排(滷)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜、肉絲		6.3	2.5	2	2.8	805	273	
28	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	2.9	823	293	
29	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁雞肉 雞肉、蔬菜(燴)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜(滷)	西魯肉 白菜、蔬菜、※蝦米(滷)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	266	

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※表示過敏源  
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心!!

主菜	菜類	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	加工肉類	其他	油、炸品、甜湯
0次	1次	10次	10次	2次	0次	4次	2次	2次	8次	4次

