



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6月學生營養午餐菜單

育達高中

期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	水果	營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	鉀	纖維	其他
3	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	和風照燒雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米、蔬菜、小毛豆(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	217					
4	二	畢業典禮停餐一日															
5	三	白米飯 <small>白米</small>	★招牌炸雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>肉類、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	283					
6	四	DIY 瓜仔拌麵 <small>麵條、蔬菜</small>	五香翅腿 X2 <small>翅腿(油)</small>	瓜仔肉 <small>肉類、小豆干、脆瓜(煮)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	6.5	2.2	2	3	805	210					
7	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	烤花枝捲 X1 <small>小花枝捲(烤)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(油)</small>	水果	6	2.5	2	2.9	800	206					
10	一	端午節快樂															
11	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	★香雞堡排 X1 <small>香雞堡排(炸)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>小豆腐、蔬菜(炒)</small>	水果	6	2.5	2	2.9	800	299					
12	三	白米飯 <small>白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	白菜獅子頭 X1 <small>小獅子頭、白菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	6.2	2.5	2	2.9	802	210					
13	四	白醬鮮菇麵 <small>小麵、鮮菇、蔬菜、小奶粉</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	★黃金薯球 X4 <small>小薯球(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	288					
14	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	油腐燉肉 <small>豬肉、小油豆腐、蔬菜(煮)</small>	咖哩洋芋雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	綠豆麥片 <small>綠豆、小麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	302					
17	一	燕麥飯 <small>白米、小燕麥</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	魷魚丸 X2 <small>小魷魚丸(烤)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、嫩豆(炒)</small>	蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	240					
18	二	白米飯 <small>白米</small>	★香酥魚 X3 <small>小魚丁(炸)</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、蔬菜、小豆干片(炒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	305					
19	三	白米飯 <small>白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>小蛋、番茄(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)</small>	蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	277					
20	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>小豬排(油)</small>	綜合滷味 <small>小油豆腐、蘿蔔、香菇(油)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	302					
21	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	起司雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、小起司(煮)</small>	鮮蔬炒肉絲 <small>肉絲、蔬菜(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、小芝麻(炒)</small>	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	321					
24	一	番茄肉醬麵 <small>小麵、番茄、蔬菜、肉類</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	★脆皮薯條 X4 <small>小薯條(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	299					
25	二	白米飯 <small>白米</small>	咖哩豬肉 <small>豬肉、南瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜雞肉 <small>蔬菜、雞肉(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	280					
26	三	白米飯 <small>白米</small>	糖醋魚 <small>小魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	洋芋炒蛋 <small>小蛋、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	關東煮 <small>小甜不辣、蔬菜、米血(煮)</small>	蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	269					
27	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★鹽酥雞 X3 <small>小雞丁(炸)</small>	四喜鮮魷 <small>魷魚、玉米、小毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	白菜雙色 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	245					
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。 ◆表示3章1Q溯源水產品																	
主菜種類		(次/月)		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		生鮮食材調理食品		加工類食品		油炸品		甜品		湯			
0次		2次		8次		18次		4次		6次		4次					