



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 10 月 學生營養午餐菜單 育達高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀類 糧食/份	豆魚 蛋肉/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	二	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	★脆皮無骨雞排 X1 雞排(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	245
2	三	白米飯 白米	蒜香豬排 X1 豬排(油)	雞肉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、※毛豆(煮)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	313
3	四	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、玉米、蕃 茄	迷迭香雞腿 X1 雞肉(油)	★薯條 X5 薯條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	257
4	五	芝麻飯 白米、※芝麻	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	鮮蔬福州丸 X1 ※福州丸、玉米、香菇(煮)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	蔬菜	地瓜西米露 西谷米、※椰奶、地瓜	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	245
7	一	糙米飯 白米、糙米	★脆皮雞柳條 X2 雞柳條(炸)	黑胡椒肉片 肉片、洋葱、蔬菜(炒)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	244
8	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、馬鈴薯、洋葱(煮)	木耳炒蛋 ※蛋、木耳、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆皮(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	262
9	三	白米飯 白米	紅燒魚排 X1 ※魚肉(燒)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784	272
10	四	雙十節快樂												
11	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(油)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋葱	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	247
14	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.9	823	293
15	二	白米飯 白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	302
16	三	白米飯 白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	奶香洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	敏豆炒菇 鮮菇、敏豆(燴)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.7	800	281
17	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚 X3 ※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋葱、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6	2.8	2	2.8	806	234
18	五	燕麥飯 白米、※燕麥	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	水果	6.5	2.7	2	2.8	834	315
21	一	義大利 奶香鮮蔬麵 ※麵、洋葱、玉米、蔬 菜、※奶粉	岩燒雞排 X1 雞排(煮)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	肉絲花椰菜 花椰菜、肉絲(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	372
22	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	203
23	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(煮)	★魷魚排 X1 ※魷魚排(炸)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	京都豆腐湯 ※豆腐、海帶芽		6.2	2.5	2	2.8	798	251
24	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.9	823	245
25	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞腿 X1 雞腿(油)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、※甜不辣(煮)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	275
28	一	日式鮮菇 炊飯 白米、蔬菜	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋葱、※柴魚		6.2	2.5	2	2.8	798	234
29	二	白米飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	客家小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	275
30	三	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	261
31	四	芝麻飯 白米、※芝麻	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	234

※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 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 筋 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯
0次	3次	10次	9次	20次	0次	3次	3次	9次	4次