第一餐盒

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)

您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方 LINE
請搜尋@btv8645a

107 年 10 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 五常國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品		主食/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	一	芝麻飯 白米.芝麻	義式香料雞 雞肉(主).洋蔥.蔬菜(煮)	菲力豬排 X1 豬排 X1(過油-滷)	田園蔬菜 玉米粒(主).紅蘿蔔.毛豆(煮)	青菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、小排	水果	6.5	2.8	1.5	2.5	815	205
2	二	白米飯 白米	★香酥魚排 魚排(炸)	高麗肉絲 木耳、高麗菜(主)、肉絲(炒)	番茄炒蛋 番茄.蛋(主)(炒)	青菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片		6.5	2.7	2	2.7	829	256
3	三	胚芽飯 白米.胚芽	卡邦尼 起司燉肉 豬肉(主)、洋蔥、起司(煮)	豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅 X1(烤)	什錦鮮瓜 鮮瓜(主).木耳.魚板(煮)	青菜	羅宋湯 蕃茄.芹菜		6.2	2.8	2	2.5	807	275
4	四	義式肉醬 義大利麵 麵條、絞肉.紅蘿蔔.蕃茄	迷迭香雞翅 雞翅(烤)	起司醬歐姆蛋 蛋(主)、起司醬(煮)	雙色花椰 花椰菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒.洋蔥	乳品	6.5	2.7	2	3	843	268
5	五	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉(主)、番茄、蔬菜(煮)	烤蝦捲 X1 蝦捲 X1(烤)	豆芽三絲 豆芽菜(主).紅蘿蔔.木耳(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐、蔬菜		6.2	2.8	2	2.5	807	288
8	一	芝麻飯 白米.芝麻	蜜汁雞排 雞排(滷)	咖哩魚丁 魚丁(主).紅蘿蔔.馬鈴薯(主)(煮)	鮮蔬豆包 豆包.紅蘿蔔.蔬菜(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	水果	6.3	2.8	2	2.8	827	248
9	二	白米飯 白米	麻油豬肉 豬肉(主).高麗菜(煮)	奶香菇菇雞 雞丁(主)、鮮菇(主)、蔬菜(煮)	魩魚絲瓜 魩仔魚.絲瓜(主)(煮)	青菜	昆布玉米湯 玉米、昆布		6.3	2.7	2	2.8	820	302
10	三	雙 十 節												
11	四	沙茶 乾拌麵 麵條、蔬菜	茄汁燒豬柳 豬柳(主)、洋蔥(燒)	珍珠丸 X2 珍珠丸 (蒸)	什錦鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(主)(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	乳品	6.1	2.5	2	2.8	791	305
12	五	薏仁飯 白米.薏仁	鹽水雞 雞肉(主)、小黃瓜(煮)	★日式豬排 X1 豬排(炸)	紅絲炒蛋 蛋(主).紅蘿蔔(炒)	青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	2.8	1.8	3	810	313
15	一	芝麻飯 白米.芝麻	糖醋排骨 豬肉(主)、蔬菜(煮)	烤花枝捲 X1 花枝捲 X1(烤)	黃瓜雙色 黃瓜(主).紅蘿蔔.木耳(煮)	青菜	大滷湯 蔬菜.木耳.紅蘿蔔	水果	6	2.8	2	2.8	806	251
16	二	白米飯 白米	三杯雞 雞(主)肉.九層塔(煮)	杏片骰子豬 豬肉(主)、杏仁片、油豆腐(主)(燒)	培香高麗菜 培根.高麗菜(主)(炒)	青菜	關東煮 油豆腐.蘿蔔		6	2.8	2	2.8	806	324
17	三	糙米飯 白米、糙米	和風豬排 豬排(滷)	洋蔥雞肉 洋蔥、雞肉(主)、豆芽菜(主)(炒)	野菜燴豆腐 豆腐(主).香菇.紅蘿蔔(燴)	青菜	芋香西米露 芋頭.西谷米		6.5	2.7	2	2.8	850	321
18	四	海南 雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 烏魚排(炸)	燒肉海帶 海帶(主)、肉片 (炒)	田園三色 玉米(主)、紅蘿蔔、毛豆(炒)	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞丁	乳品	6.1	2.8	2	2.7	809	280
19	五	燕麥飯 白米.燕麥	鐵板豬柳 豬肉.金針菇.蔬菜(炒)	韓式棒腿 X1 棒腿(過油-燴)	西式燉洋芋 馬鈴薯(主).紅蘿蔔(煮)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6.3	2.8	1.8	3	831	311
22	一	白米飯 白米	照燒薄肉片 豬肉片(主).洋蔥(炒)	椒鹽花枝丸 X2 花枝丸 X2(煮)	香菇花椰菜 花椰菜(主)、香菇(炒)	青菜	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯	水果	6.5	2.8	2	2.8	841	305
23	二	香草白醬 起司麵 義大利麵、蔬菜	岩燒雞丁 雞肉(主).杏鮑菇(煮)	鐵板豬柳 豬柳(主).豆芽菜(主)(炒)	地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	青菜	海芽豆腐湯 紫菜.豆腐		6.5	2.6	1.7	3	828	292
24	三	糙米飯 白米、糙米	蜜汁燒豬 地瓜.豬肉(主)(煮)	★虱目魚排 X1 虱目魚(炸)	野菇玉米 鮮菇.玉米(主)(煮)	青菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.7	1.8	3	855	278
25	四	芝麻飯 白米.芝麻	醬燒雞排 雞排(滷烤)	京醬肉絲 豬肉絲(主).小黃瓜(主)、蔬菜(炒)	蛋酥白菜 蛋.白菜(主)(煮)	青菜	客家米粉湯 米粉、蔬菜	乳品	6.5	2.8	2	3	850	206
26	五	白米飯 白米	古早味肉醬 絞肉(主).洋蔥(煮)	洋芋雞肉 馬鈴薯(主)、雞肉(炒)	茄汁甜條 甜不辣(炒)	青菜	藥燉排骨湯 排骨.時蔬		6.3	2.8	1.8	2.8	822	263
29	一	白米飯 白米	香干豬柳 豆干.豬肉(主)(炒)	★檸檬雞柳條 X1 雞柳條(炸)	豆芽三色 黃豆芽(主)、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	水果	6.3	2.8	2	2.8	828	292
30	二	薏仁飯 白米.薏仁	咖哩肉 豬肉(主).紅蘿蔔(煮)	糖醋魚丁 魚丁 X2(過油-燴)	什錦鮮瓜 蔬菜.鮮瓜(主)(煮)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜. 味噌		6	2.8	2	2.8	807	245
31	三	白米飯 白米	蠔油香菇雞丁 雞肉(主).杏鮑菇(煮)	敏豆肉絲 敏豆(主)、肉絲(炒)	玉米炒蛋 玉米、蛋(主)(炒)	青菜	摩摩喳喳 西谷米、椰奶		6.5	2.7	2	2.8	840	262

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、麵筋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	12次	8次	22次	0次	5次	3次	5次	5次