



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

# 108 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	全日供 應量/份	高蛋 白類/ 份	蔬 菜/ 份	油 脂/ 份	熱 量/ 大卡	鈣 質/ mg
1	二	芝麻飯 白米、芝麻	義式香料雞 雞肉、洋蔥(煮)	鮮蔬肉絲 豆干、肉絲、芹菜、蔬菜(炒)	田園蔬菜 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆(煮)	青菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、小排	6.5	2.8	2	2.5	815	205
2	三	白米飯 白米	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	蜜汁豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄、芹菜	6.5	2.7	2	2.7	829	226
3	四	糙米飯 白米、糙米	起司燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、起司(煮)	豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅(烤)	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、魚板(煮)	青菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6.2	2.8	2	2.5	807	375
4	五	義式肉醬 義大利麵 麵條、絞肉、紅蘿蔔、蕃茄	蜜汁雞腿 X1 雞腿(烤)	培根歐姆蛋 培根、蛋(煮)	雙色花椰 花椰菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋蔥	6.5	2.7	2	3	843	268
5	六	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	烤蝦捲 X1 蝦捲(烤)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉	6.2	2.8	2	2.5	807	288
7	一	白米飯 白米	咖哩魚丁 魚丁、紅蘿蔔、馬鈴薯(煮)	燒烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	鮮蔬豆包 豆包、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6.3	2.8	2	2.8	827	248
8	二	沙茶乾拌麵 麵條、蔬菜	★日式豬排 X1 豬排(炸)	雞柳條 X2 雞柳條(烤)	豆芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6.3	2.7	2	2.8	820	302
9	三	薏仁飯 白米、薏仁	鹽水雞 雞肉、小黃瓜、玉米筍(煮)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、木耳(滷)	有機 蔬菜	昆布玉米湯 玉米、昆布	6	2.8	1.8	3	810	313
雙十節快樂													
14	一	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	滷雞排 X1 雞排(滷)	黃瓜雙色 黃瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	青菜	大滷湯 蔬菜、木耳、紅蘿蔔	6	2.8	2	2.8	806	251
15	二	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔(煮)	叉燒肉 叉燒肉(烤)	紅絲高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	青菜	關東煮 油豆腐、蘿蔔、玉米筍	6	2.8	2	2.8	806	324
16	三	糙米飯 白米、糙米	和風豬排 X1 豬排(滷)	洋蔥雞肉 洋蔥、雞肉、豆芽菜(炒)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(燴)	有機 蔬菜	奶香西米露 西谷米	6	2.7	2	2.8	799	301
17	四	海南雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 X1 魚排(炸)	燒肉海帶 海帶、豬肉(炒)	田園三色 玉米、紅蘿蔔、毛豆(炒)	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	6.5	2.8	1.8	2.7	832	380
18	五	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	滷小雞腿 X1 雞腿(滷)	西式燉洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6.3	2.8	1.8	3	831	311
21	一	糙米飯 白米、糙米	照燒薄肉片 豬肉片、洋蔥(炒)	芝香蒲燒鯛魚 白芝麻、蒲燒鯛魚(烤)、豆腐(煮)	腐皮豆芽菜 豆皮、豆芽菜(炒)	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.8	2	2.8	841	305
22	二	香草白醬 起司麵 義大利麵、蔬菜	岩燒雞丁 雞肉、杏鮑菇(煮)	高麗肉片 高麗、肉片(炒)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	6	2.7	2	3	819	282
23	三	白米飯 白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	★韓式炸棒腿 X1 棒腿(炸-燴)	野菇玉米 鮮菇、玉米(煮)	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.3	2.7	1.8	3	824	278
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	洋芋雞肉 馬鈴薯、雞肉(炒)	京醬肉絲 豬肉絲、小黃瓜、蔬菜(炒)	蛋酥白菜 蛋、白菜(煮)	青菜	客家米粉湯 米粉、蔬菜	6.5	2.8	2	3	850	306
25	五	玉米飯 白米、玉米	香滷雞排 雞排(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥(煮)	毛豆燒蘿蔔 毛豆、蘿蔔(燒)	青菜	藥燉排骨湯 排骨、蔬菜	6.2	2.8	2	2.8	821	245
28	一	白米飯 白米	香干豬柳 豆干、豬肉(炒)	香烤雞腿 X1 雞腿(烤)	什錦鮮菇 鮮菇、青豆、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋	6.1	3	2	2.8	835	271
29	二	海苔拌飯 白米、海苔香鬆	茄汁燉魚 魚丁、豆腐、蔬菜(煮)	★檸檬雞柳條 X2 雞柳條(炸)	雙色鮮瓜 蔬菜、鮮瓜(煮)	青菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.8	2	2.8	841	292
30	三	白米飯 白米	咖哩肉 豬肉、紅蘿蔔(煮)	蘿蔔雞丁 蘿蔔、雞丁(煮)	豆芽三色 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	6	2.7	2	2.7	794	245
31	四	糙米飯 白米、糙米	蠔油香菇雞丁 雞肉、杏鮑菇(煮)	玉米肉蓉 玉米、豬肉(炒)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻(炒)	青菜	芹香肉片湯 肉片、蔬菜	6	2.7	2	2.8	799	312

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	魚及海肉鮮	豬	肉	雞	肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯	
0次	4次	9次		9次		22次	0次		1次		3次	5次	4次