



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 12 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	水果	乳品	全穀雜糧份	豆魚肉份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡	鈣質/mg
2	一	白米飯 白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	魚板蒲瓜 魚板絲、蒲瓜(炒)	青菜	綠豆湯 綠豆			6.5	2.5	2	2.7	814	205
3	二	糙米飯 白米、糙米	和風醬汁骰子豬 豬肉、杏鮑菇、蔬菜(油)	★檸檬雞柳條 X2 雞柳(炸)	銀蘿燴炒 蘿葡、蔬菜(炒)	青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	水果		6	2.6	2	2.7	787	233
4	三	白米飯 白米	醬燒魚排 魚排(過油-燒)	東坡肉 豬肉、蔬菜(煮)	干絲銀芽 豆干、豆芽(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿葡、小排			6	2.6	2	2.6	782	192
5	四	茄汁肉醬 義大利麵 螺絲麵、番茄、洋蔥、絞肉、玉米	BBQ 燒雞排 雞排(油烤)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條(烤)	培香花椰 花椰菜、培根(炒)	青菜	南瓜清湯 南瓜、洋蔥	乳品		6.5	2.5	2	2.8	819	287
6	五	白米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅(烤)	起司洋芋 馬鈴薯、蔬菜、起司(煮)	青菜	筍片丸子湯 筍片、丸子			6.5	2.5	2	2.8	819	223
9	一	麥片飯 白米、麥片	鐵板豬柳 蔬菜、豬肉(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦豆段 敏豆、紅蘿葡、蔬菜(炒)	青菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓			6.2	2.6	2	2.8	805	287
10	二	芝麻飯 白米、芝麻	BBQ 雞柳 X2 雞柳(烤)	豆干肉末 豆干、豬肉(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、魚板(炒)	青菜	關東煮 蘿葡、黑輪、甜不辣	水果		6.2	2.6	2	2.8	805	214
11	三	白米飯 白米	古早味扣肉 豬肉、竹筍(炒)	蔥燒雞 蔥、蔬菜、雞肉(煮)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐			6	2.6	2	2.8	791	265
12	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉絲	菲力豬排 豬排(油)	★香酥柳葉魚 X2 柳葉魚(炸)	紅絲花椰 紅蘿葡、花椰菜(煮)	青菜	大瓜湯 鮮瓜	乳品		6	3.2	2	2.8	822	245
13	五	雜糧飯 白米、雜糧	三鮮肉片 肉片、蔬菜(炒)	蜜汁醬燒雞翅 X1 雞翅(油烤)	鮮蔬豆腐 鮮蔬、豆腐(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜			6.5	2.6	2	2.7	822	211
16	一	燕麥飯 白米、燕麥	日式咖哩豬 馬鈴薯、紅蘿葡、洋蔥、豬肉(煮)	雞肉捲 X1 雞肉捲(烤)	蝦香高麗 高麗菜、蝦米(炒)	青菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、排骨	水果		6.2	2.6	2	2.8	805	203
17	二	白米飯 白米	白菜燒雞 雞肉、洋蔥、白菜(炒)	鐵路豬排 X1 豬排(過油-油)	蟹棒絲瓜 蟹肉絲、絲瓜(炒)	青菜	紅豆湯圓湯 紅豆、湯圓			6.5	2.6	2	2.6	817	191
18	三	芝麻飯 白米、芝麻	瓜仔肉 瓜仔、絞肉(煮)	香烤雞柳 X1 雞柳(烤)	筍片雙色 竹筍、紅蘿葡、蔬菜(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋			6	2.6	2	2.8	791	205
19	四	乾拌麵 小烏龍麵、蔬菜	五香雞腿 雞腿(過油-煮)	府城蝦捲 X1 蝦捲(烤)	啵啵玉米 玉米、毛豆(炒)	青菜	什錦肉羹湯 蘿葡、蛋、肉羹	乳品		6.5	2.6	2	2.6	827	299
20	五	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔(炒)	★花枝丸 X2 花枝丸(炸)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	青菜	冬瓜養生湯 冬瓜、蔬菜			6	2.5	2	2.7	779	182
23	一	芝麻飯 白米、芝麻	壽喜燒 豬肉、蔬菜(煮)	鹽水雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	三絲豆芽 紅蘿葡、豆芽、木耳(炒)	青菜	日式味噌湯 蔬菜、馬鈴薯	水果		6.3	2.6	2	2.8	815	175
24	二	奶香鮮菇 義大利麵 螺絲麵、蔬菜	普羅旺斯 歐風小雞腿 X2 翅小腿(油烤)	肉絲炒花椰 肉絲、花椰菜(炒)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜			6.5	2.5	2	3	828	207
25	三	白米飯 白米	醬燒大排 豬排(油)	雞肉親子丼 蛋、雞肉、蔬菜(燴)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜圓			6.5	2.6	2	2.7	832	173
26	四	白米飯 白米	叻沙雞 雞肉、洋蔥(炒)	油腐燒肉 油豆腐、蔬菜、豬肉(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	青菜	薏仁鹹湯 薏仁、蔬菜	乳品		6.5	2.6	2	2.7	822	192
27	五	雜糧飯 白米、雜糧	蔥燒魚片 魚片(過油-燒)	蕈菇肉絲 豬肉、鮮菇、洋蔥(炒)	螞蟻上樹 絞肉、高麗菜、冬粉(炒)	青菜	大滷湯 竹筍、紅蘿葡、蛋、肉絲			6.5	2.6	2	2.7	822	185
30	一	白米飯 白米	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	★麥克雞塊 X2 雞塊(炸)	蘿葡鮑菇 白蘿葡、杏鮑菇(煮)	青菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	水果		6.2	2.6	2	2.7	801	191
31	二	白米飯 白米	打拋肉 絞肉、番茄、洋蔥	炒魚丁 魚丁、豆腐、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿葡(炒)	青菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、小排			6.3	2.5	2	2.8	805	175

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	魚及海產	肉鮮	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	2次	11次	9次	22次	0次	4次	1次		5次	4次