



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

# 109 年 3 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		全穀 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 類/份	熱 量 /大 卡	鈣 質 /mg
2	一	白米飯 白米	乾燒小排 蔬菜、豬肉(炒)	蜜汁雞肉串 X1 雞肉串(過油-增)	豆酥白菜 白菜、豆酥(炒)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.3	2.5	2	2.9	803	203
3	二	五穀飯 五穀米、白米	杏片雞肉 雞肉、杏仁片、洋蔥(炒)	五香豬排 X1 豬排(油)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	水果	6.5	2.5	2	2.6	817	301
4	三	白米飯 白米	和風鐵板豬肉 豬肉、洋蔥(炒)	彩繪雞丁 雞丁、甜椒、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 蛋、蕃茄(炒)	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6	2.5	2	2.8	806	213
5	四	番茄卡邦尼 肉醬義大利麵 麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 雞排 X1 雞排(油烤)	★卡滋薯條 X5 薯條(炸)	雙色花椰 香菇、花椰菜(炒)	青菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜	乳品	6.2	2.5	2	3	829	255
6	五	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒肉 肉片、洋蔥(炒)	香烤雞柳 X2 雞柳(烤)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	青菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉		6.3	2.5	2	2.8	827	202
9	一	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	田園雞丁 雞丁、玉米、青豆、紅蘿蔔(炒)	海帶滷蛋 海帶、蛋(油)	青菜	冬瓜丸子湯 冬瓜、丸子		6.5	2.5	2	2.6	811	195
10	二	芝麻香飯 白米、芝麻	★鹽酥雞 X4 雞肉(炸)	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚、豆腐(烤)	絲瓜雙燴 絲瓜、紅蘿蔔(炒)	青菜	麵線羹 麵線、肉羹、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	800	223
11	三	白米飯 白米	印度咖哩肉片 肉片、馬鈴薯、洋蔥(炒)	BBQ 雞翅 X1 雞翅(烤)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁		6.2	2.5	2	2.8	813	198
12	四	海南雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 豬肉排(油)	檸檬雞柳 X2 雞柳(烤)	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜(炒)	青菜	蔬菜肉片湯 蔬菜、肉片	乳品	6.5	2.5	2	3	850	235
13	五	白米飯 白米	麻油雞 雞肉、蔬菜、薑(炒)	鮮筍悶肉 竹筍、豬肉(炒)	鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.3	2.5	2	2.8	812	187
16	一	三穀飯 白米、三穀米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	脆皮花枝捲 X1 花枝捲(烤)	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲(炒)	青菜	藥膳雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		6.2	2.5	2	2.8	800	295
17	二	蘑菇白醬 義大利麵 麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	BBQ 烤雞排 雞排(油烤)	豆干肉絲 豆干、豬肉絲(煮)	雙色花椰 花椰菜、木耳(炒)	青菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜	水果	6.2	2.5	2	3	807	203
18	三	白米飯 白米	蜜薯雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、洋蔥、豬肉(炒)	豆芽三絲 木耳、豆芽、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐		6	2.5	2	2.7	787	245
19	四	麥片飯 白米、麥片	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★柳葉魚 X2 柳葉魚(炸)	培根高麗 高麗菜、培根(炒)	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、小排	乳品	6.5	2.5	2	2.8	841	298
20	五	白米飯 白米	蔥燒雞 雞肉、火腿丁、蔬菜(炒)	紅燒肉丸子 X1 豬肉丸子、蔬菜(煮)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.5	2	2.6	790	256
23	一	日式味噌 拉麵(海芽豆芽) 烏龍麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡啦魚片 X1 魚片(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 蛋(油)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	水果	6.3	2.5	1.5	2.7	810	203
24	二	麥片飯 白米、麥片	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉(炒)	五香雞翅 X1 雞翅(油烤)	豆酥甘藍 高麗菜、豆酥(炒)	青菜	燒仙草 仙草、綜合圓		6.3	2.5	2	2.8	827	192
25	三	肉鬆米糕 糯米、肉鬆	黑胡椒豬排 豬排(油)	白菜肉片 肉片、白菜(炒)	彩繪洋芋 馬鈴薯、毛豆、彩椒(炒)	有機 蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋		6.3	2.5	1.8	2.7	818	263
26	四	白米飯 白米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	翠瓜雞丁 雞丁、翠瓜、木耳(炒)	蔥香炒蛋 蛋、洋蔥、青蔥(炒)	青菜	筍片湯 筍片、蔬菜	乳品	6	2.5	2	2.8	800	126
27	五	五穀飯 白米、五穀米	岩燒雞塊 雞肉、蔬菜、芝麻(炒)	海帶肉絲 海帶、肉絲(炒)	蔬菜大根燒 蘿蔔、蔬菜(油)	青菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排		6	2.5	2	2.7	802	199
30	一	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、火腿丁、蔬菜(炒)	★香酥魚條 X2 魚條(炸)	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇(炒)	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜		6.4	2.5	2	2.8	834	201
31	二	白米飯 白米	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯(煮)	蔬菜雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	水果	6.2	2.5	2	2.6	811	192

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 麵 筋 製 品	魚 及 海 鮮	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	1次	12次 9次	22次	0次	3次	3次		5次	4次