



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 5 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	全穀雜糧/份	豆魚肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
1	五	白米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	芝香雞肉串 X1 雞肉串(烤)	敏豆三絲 敏豆、豆干、蔬菜(炒)	青菜	筍片小排湯 筍片、小排	6	2.5	2	3	800	253
4	一	芝麻飯 白米、芝麻	蒜香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	客家肉絲 肉絲、豆干、芹菜(炒)	香菇扁蒲 扁蒲、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	仙草蜜 仙草	6.2	2.5	2	2.8	814	348
5	二	小米飯 白米、小米	冬瓜燜肉 冬瓜、豬肉(燒)	烤雞肉捲 X1 雞肉捲(烤)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	826	258
6	三	白米飯 白米	★椒鹽魚排 X1 魚排(炸)	彩椒雞柳 雞肉、彩椒、蔬菜(炒)	三杯鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔、雞丁、香菇	6	2.5	2	2.8	800	242
7	四	番茄肉醬 義大利麵 麵、絞肉、洋蔥、番茄、蔬菜	炙烤雞腿 X1 雞腿(油烤)	花枝丸 X2 花枝丸(炸)	雙色花椰 花椰菜(煮)	青菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥	6.5	2.4	2	3	826	258
8	五	地瓜飯 白米、地瓜	京都小排 小排、洋蔥(油)	泡菜肉片 白菜、肉片、蔬菜(炒)	淡水魚丸 X2 魚丸(煮)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	1.8	2.7	818	295
11	一	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	府城蝦捲 X1 蝦卷(烤)	鮮瓜三色 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	肉骨茶湯 豬肉、蔬菜	6	2.5	2	2.8	800	290
12	二	麥片飯 白米、麥片	泰式打拋豬 絞肉、蕃茄、九層塔(炒)	燒烤翅腿 X1 翅小腿(烤)	雙色豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	青菜	鮮蔬雞湯 鮮蔬、雞丁	6	2.5	2	2.8	800	326
13	三	白米飯 白米	五香雞排 X1 雞排(油)	肉燥薯丁 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	香燴白菜 白菜、木耳(增)	有機蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓	6.5	2.5	2	2.8	835	362
14	四	嘉義 雞肉絲飯 白米、雞肉絲	蜜汁腱子小排 豬肉、蔬菜(燒)	★檸檬雞柳條 X1 雞柳條(炸)	玉米什錦 玉米、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2.5	2	2.8	819	275
15	五	胚芽飯 白米、胚芽	照燒雞丁 雞肉、彩椒、蔬菜(燒)	叉燒肉 X4 叉燒肉(烤)	香菇竹筍 香菇、竹筍(炒)	青菜	日式味噌湯 柴魚、豆腐	6	2.5	2	2.7	800	375
18	一	白米飯 白米	杏片骰子豬 豬肉、杏仁片(燒)	冬瓜雞丁 冬瓜、蔬菜、雞丁(炒)	綜合滷味 豆干、丸子、海帶(油)	青菜	養生排骨湯 山藥、馬鈴薯、小排	6.2	2.5	2	2.8	820	260
19	二	蒜味奶香雞 蓉義大利麵 麵、洋蔥、雞肉、蔬菜	岩燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	彩繪鮑菇肉丁 杏鮑菇、蔬菜、肉丁(炒)	培根花椰 花椰菜、培根(炒)	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	1.8	2.7	824	273
20	三	芝麻飯 白米、芝麻	日式薑汁豬排 X1 豬排(油)	三色雞丁 雞丁、涼薯、毛豆、紅蘿蔔(炒)	木耳高麗 木耳、高麗(炒)	有機蔬菜	黑糖粉圓 粉圓、黑糖	6.5	2.5	2	2.8	819	278
21	四	白米飯 白米	糖醋魚丁 X3 魚丁(過油-煮)	燒烤肉串 X1 肉串(烤)	關東煮 蘿蔔、玉米、竹輪(煮)	青菜	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜、魚丸	6.5	2.5	2	2.8	826	256
22	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	★酥炸里肌排 X1 豬排(炸)	滷白菜 白菜、豆皮、蔬菜(油)	青菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜	6.4	2.5	2	2.7	822	378
25	一	小米飯 白米、小米	★脆皮炸雞排 X1 雞排(炸)	油腐烘肉 豬肉、油豆腐(油)	五彩鮮蔬 蔬菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	芋香米粉湯 芋頭、米粉	6.5	2.5	2	2.8	818	353
26	二	芝麻飯 白米、芝麻	日式咖哩豬 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉(煮)	烤花枝捲 X1 花枝捲(烤)	鮮燴絲瓜 絲瓜、木耳、金針菇(炒)	青菜	紅豆湯 紅豆	6.3	2.5	2	2.7	808	273
27	三	糙米飯 白米、糙米	鹽水雞 雞丁、玉米筍、米血(煮)	鮑菇肉絲 杏鮑菇、肉絲、蔬菜(炒)	豆芽三絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	6.3	2.5	2	2.8	812	255
28	四	第一擔仔麵 麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 豬排(油炸)	肉燥滷蛋 X1 蛋、絞肉(煮)	花椰雙色 花椰菜(煮)	青菜	芹香丸子湯 蔬菜、丸子	6	2.5	2	2.7	800	298
29	五	白米飯 白米	蔥燒鮮魚煮 魚丁、豆腐、蔬菜(煮)	★炸蝦排 X1 蝦排(炸)	豆酥甘藍 高麗菜、豆酥(炒)	青菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜	6	2.5	2	2.9	810	292

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 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 魚 肉 類	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	3次	10次	8次	21次	0次	6次	1次	6次	4次	