



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 糖類 /份	全日 蛋白質 /份	全日 脂肪 /份	全日 鈣質 /份	全日 熱量 /大卡	全日 鈣質 /份
5	一	芝麻飯 白米、芝麻	義式香料雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(煮)	豆干肉絲 豆干、肉絲、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	水果	6.5	2.5	2	2.5	815	205
6	二	白米飯 白米	★香酥魚排 X1 烏魚排(炸)	鮮蔬豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	青菜	紅豆Q圓 紅豆、QQ圓		6.5	2.5	2	2.7	829	226
7	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雞肉親子丼 蔬菜、蛋、雞肉(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、魚板(煮)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		6.2	2.5	2	2.5	807	275
8	四	義式肉醬 筆管麵 麵條、絞肉、紅蘿蔔、番茄	香烤雞腿 X1 雞腿(烤)	花枝捲 X1 花枝捲(烤)	雙色花椰 花椰菜(炒)	青菜	西式蔬菜湯 蟹肉絲、洋蔥、蔬菜(不勾芡)	乳品	6.5	2.2	2	3	843	268
12	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	蝦仁炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜、蝦仁(炒)	鮮蔬豆包 豆包、木耳、蔬菜(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜、羹	水果	6.5	2.5	2	2.8	827	248
13	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	雞柳條 X1 雞柳條(烤)	三色鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	820	302
14	三	有機白米飯 有機白米	鹽水雞 雞肉、蔬菜(煮)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	3	810	313
15	四	沙茶乾拌麵 麵條、蔬菜	★日式脆皮豬排 X1 豬排(炸)	馬鈴薯燉雞 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(炒)	清炒絲瓜 絲瓜、木耳、紅蘿蔔(煮)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	乳品	6.5	2.5	2	2.8	815	302
16	五	薏仁飯 白米、薏仁	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	烤蝦捲 X1 蝦捲(烤)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、小排、蔬菜		6.1	2.5	2	2.8	820	302
19	一	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	芝香烤雞排 X1 雞排(烤)	黃瓜雙色 黃瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	青菜	大滷湯 蔬菜、木耳、紅蘿蔔	水果	6	2.5	2	2.8	806	251
20	二	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜、九層塔(煮)	叉燒肉排 X1 叉燒肉(烤)	培香高麗菜 培根、高麗菜(炒)	青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6.2	2.5	2	2.8	806	324
21	三	有機白米飯 有機白米	和風豬排 X1 豬排(油)	洋蔥雞肉 洋蔥、雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(燴)	有機蔬菜	鱈魚丸湯 鱈魚丸	8年級乳品	6	2.5	2	2.8	799	301
22	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 X1 水鯊魚排(炸)	燒肉海帶 海帶、豬肉(炒)	毛豆玉米 玉米、毛豆(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	乳品	6.5	2.5	1.8	2.7	832	280
23	五	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	乾炒雞丁 X3 雞丁(炒)	敏豆玉筍 敏豆、玉米筍(炒)	青菜	摩摩喳喳 西谷米、椰奶		6.3	2.5	2	3	828	272
26	一	香草白醬 螺絲麵 義大利麵、蔬菜	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	金喜豬排 X1 豬排(油)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	青菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	841	305
27	二	白米飯 白米	京醬肉絲 豬肉絲、小黃瓜、蔬菜(炒)	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	蛋酥白菜 蛋、白菜、蔬菜(煮)	青菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	3	828	292
28	三	有機白米飯 有機白米	香濃起司雞 雞肉、蔬菜(煮)	★香酥魚排 X1 虱目魚(炸)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.5	2.5	2	3	824	278
29	四	糙米飯 白米、糙米	照燒薄肉片 豬肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	花枝丸 X2 花枝丸(煮)	腐皮豆芽菜 豆皮、豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	芹香米粉湯 米粉、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	3	850	206
30	五	芝麻飯 白米、芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥(煮)	關東佃煮 蘿蔔、油豆腐、玉米(煮)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	822	263

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用

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、魚、肉、海鮮、麵筋製品	0次	生鮮食材	加工肉類	油炸品、甜品、湯
魚、肉、海鮮	2次	豬肉	雞肉	8次
豬肉	8次	雞肉	9次	19次
生鮮食材	0次	調理食品	加工肉類	5次
其他	0次	其他	4次	4次