



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 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 脂/份	熱 量/大 卡	鈣 質/㎎
4	一	白米飯 白米	咖哩小排 蔬菜、豬肉(炒)	蜜汁雞塊 蔬菜、雞肉(過油-增)	豆酥白菜 白菜、豆酥(炒)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	6.3	2.8	2	2.5	814	375
5	二	番茄卡邦尼 肉醬義大利麵 麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 雞排 雞排(油烤)	★卡滋薯條 X5 薯條(炸)	雙色花椰 香菇、花椰菜(炒)	青菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜		6.5	2.6	2	2.8	826	147
6	三	白米飯 白米	和風鐵板豬肉 豬肉、洋蔥(炒)	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚(烤)	五彩豆芽 豆芽菜、甜椒、木耳(炒)	青菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉		6.5	2.8	2	2.8	841	268
7	四	五穀飯 五穀米、白米	杏片雞肉 雞肉、杏仁片、洋蔥(炒)	金喜豬排 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	乳品	6.5	2.7	2	2.7	828	319
8	五	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒肉 肉片、洋蔥(炒)	烤雞柳 X1 雞柳(烤)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	青菜	昆布玉米湯 玉米、昆布		6.5	2.5	2	2.6	810	278
11	一	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	香烤雞排 X1 雞排(烤)	田園什錦 玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	青菜	冬瓜丸子湯 冬瓜、丸子	水果	6.5	2.7	2	2.5	820	302
12	二	芝麻香飯 白米、芝麻	★鹽酥雞 X4 雞肉(炸)	桂筍悶肉 桂筍、豬肉(炒)	絲瓜雙燴 絲瓜、紅蘿蔔(炒)	青菜	麵線羹 麵線、肉羹、蔬菜		6.5	2.7	2	2.8	834	156
13	三	白米飯 白米	印度咖哩肉片 肉片、馬鈴薯、洋蔥(炒)	BBQ 雞肉串 X1 雞肉串(烤)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁		6.7	2.7	1.8	2.6	834	242
14	四	海南雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 豬肉排(油)	醬燒魚丁 X2 土魷魚(過油-增)	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜(炒)	青菜	蔬菜肉片湯 蔬菜、肉片	乳品	6	2.8	2	2.8	822	321
15	五	白米飯 白米	麻油雞 雞肉、薑(炒)	豚香毛豆洋芋 毛豆、馬鈴薯、絞肉(炒)	鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.4	2.8	2	2.6	825	208
18	一	三穀飯 白米、三穀米	蜜汁雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、洋蔥、豬肉(炒)	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲(炒)	青菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐	水果	6	2.8	2	2.7	802	295
19	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★柳葉魚 X2 柳葉魚(炸)	蔥香炒蛋 青豆、洋蔥、蛋(炒)	青菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.8	2	2.8	841	402
20	三	麥片飯 白米、麥片	黑胡椒豬排 豬排(油)	豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅(烤)	黃豆芽三絲 木耳、豆芽、紅蘿蔔(炒)	青菜	藥膳雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		6.3	2.7	2	2.7	815	247
21	四	蘑菇白醬 義大利麵 麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	BBQ 烤雞排 雞排(烤)	茄汁歐姆蛋 蛋、洋蔥、彩椒(蒸)	雙色花椰 花椰菜、木耳(炒)	青菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜	乳品	6.5	2.8	2.1	2.8	843	247
22	五	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	烤雞柳條 X1 雞柳條(烤)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜		6	2.8	2	2.7	802	308
25	一	麥片飯 白米、麥片	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉(炒)	府城蝦捲 X1 蝦捲(烤)	蔬菜粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	青菜	燒仙草 仙草、綜合園		6.7	2.8	2	2.8	855	223
26	二	白米飯 白米	古早味肉燥 絞肉、洋蔥(煮)	紅燒魚丁 X2 魚丁(燒)	豆芽韭菜 豆芽、韭菜、蔬菜(炒)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	水果	6	2.8	2	2.7	862	267
27	三	肉鬆飯 白米、肉鬆	★薄皮嫩雞排 雞肉(炸)	白菜肉片 肉片、白菜(炒)	彩繪玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆、彩椒(炒)	青菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排		6	2.8	2	2.8	806	303
28	四	白米飯 白米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	蜜汁烤棒腿 X1 棒腿(烤)	豆酥甘藍 高麗菜、豆酥(炒)	青菜	筍片湯 筍片	乳品	6.3	2.8	2	2.7	823	309
29	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)	什錦翠瓜 翠瓜、木耳(炒)	青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋		6	2.8	2	2.8	806	218

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	魚 及 海 鮮	肉 類	肉 類	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 肉 類	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	0次	12次	8次	20次	0次	5次	3次	4次	3次