第一餐盒
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

豬肉產地臺灣

110 年 4 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	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	四	D.I.Y 咖哩烏龍麵 烏龍麵、高麗菜	★日式厚切炸豬排 X1 豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	香菇大根燒 香菇、蘿蔔(煮)	有機蔬菜	和風味噌湯 蔬菜、豆腐	水果	6.5	2.5	2	3	828	301
清	明	連	假											
6	二	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	洋芋燉肉 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(炒)	番茄炒蛋 蛋、蕃茄(炒)	青菜	鮮菇蘿蔔湯 鮮菇、蘿蔔		6.5	2.5	2	2.8	819	246
7	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 三節雞翅(滷)	玉米肉蓉 玉米.絞肉(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香米粉湯 芹菜、米粉		6.5	2.5	2	3	828	255
8	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 X1 魚排(炸)	油腐燉肉 油豆腐、豬肉、蔬菜(煮)	蝦米高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 (原來冬瓜山粉圓) 冬瓜、薏仁	乳品	6.1	2.5	2	3	802	301
9	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉片(煮)	韓式年糕雞 雞肉、年糕、白菜、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	油悶鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	青菜	結頭小排湯 結頭菜、小排		6.5	2.5	2	2.8	819	259
12 異	一 義	奶香鮮菇麵 麵、蔬菜、鮮菇	義式豬排 X1 (原香料骰子豚燒) 豬排(燒)	★卡啦雞柳條 X1 雞柳條(炸)	玉筍敏豆 玉米筍、敏豆(炒)	青菜	米蘭蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828	247
13 國	二 越	白米飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、地瓜、香茅(煮)	越式肉丸子 X2 獅子頭、洋蔥、番茄、九層塔(煮)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	青菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米		6.5	2.5	2	2.8	819	269
14 料	三 土	堅果有機飯 有機白米、堅果	莎莎醬魚排 X1 魚排、番茄、洋蔥(燒)	卡巴香料雞肉串 X1 雞肉串(烤)	奶香白菜 (原田園什錦) 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	扁豆洋芋湯 蔬菜、馬鈴薯、扁豆		6.3	2.5	2	3	814	298
15 理	四 法	芝麻飯 白米.芝麻	法式鄉村烤雞 X1 雞腿（烤）	洋芋燒肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥(煮)	普羅旺斯燉菜 洋蔥、彩椒、蔬菜（燉煮）	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	277
16 週	五 馬	燕麥飯 白米.燕麥	海南雞肉 雞肉、蔬菜(煮)	香拌芽菜肉絲 豆芽菜、蔬菜、豆干、肉絲(炒)	彩蔬斑斕魚蛋 刈薯、紅蘿蔔、魚蛋(煮)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、小排		6.2	2.5	2	2.7	800	288
19	一	小米飯 白米、小米	★酥炸魚丁 X3 魚丁(炸)	京醬肉柳 豬肉、蔬菜(炒)	木耳蒲瓜 木耳、蒲瓜、蔬菜(炒)	青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果	6.2	2.5	2	3	807	268
20	二	白米飯 白米	蜜汁燒雞 雞肉、地瓜、馬鈴薯、蔬菜(燒)	豚香炒蛋 蛋、絞肉、蔬菜(炒)	高麗粉絲煲 粉絲、高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	海帶湯 海帶、薑絲		6.5	2.5	2	2.8	819	273
21	三	有機白米飯 有機白米	京都大排 X1 豬排(滷)	鮮菇雞 鮮菇、蔬菜、雞丁(炒)	鍋燒白菜 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	255
22	四	拿坡里番茄肉醬義大利麵 麵、絞肉、蕃茄、蔬菜	香烤雞排 X1 雞排(烤)	花枝丸 X1 花枝丸(烤)	彩椒花椰 花椰菜、彩椒(炒)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	271
23	五	芝麻香飯 白米、芝麻	紅燒滷肉 豬肉、蔬菜（滷）	滷炸雞翅 X1 (原烤滷雞翅) 雞翅(滷)	蔬菜豆腐煲 豆腐、蔬菜(炒)	青菜	玉米雞茸湯 玉米、蔬菜、雞絞肉		6.5	2.5	2	3	828	253
26	一	DIY 肉羹麵 麵條、豆芽菜	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	DIY 肉羹 X4 肉羹、蔬菜(水煮)	豆干敏豆 豆干、敏豆(炒)	青菜	招牌羹湯 蔬菜、紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2	2.9	802	255
27	二	白米飯 白米	照燒雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	芋香玉米肉 芋頭、玉米、絞肉(炒)	總匯關東煮 蘿蔔、蔬菜、油豆腐（煮）	青菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		6.5	2.5	2	2.8	819	301
28	三	有機白米飯 有機白米	★堅果鮮魚片 X1 魚片、堅果(炸)	白菜肉片 肉片、白菜、木耳、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐		6	2.5	2	3	800	276
29	四	燕麥飯 白米.燕麥	筍干扣肉 竹筍干、豬肉、梅干(炒)	烤雞柳條 X1 生鮮雞柳條(烤)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	乳品	6	2.5	2	3	800	281
30	五	麥片飯 白米.麥片	宮保雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜（炒）	鮮瓜鵪鶉蛋 鮮瓜、鵪鶉蛋、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	青菜	紅豆麥片 紅豆、麥片		6.5	2.5	2	2.8	821	297

為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動，每日午餐菜色可至教育部食材登錄平台網站查詢，午餐依合約規定，肉品均採用台灣生產之產品，無使用進口肉品(含豬肉、雞肉知各部位及其加工品)

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，使用非基因改造豆製品。

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	魚肉及海鮮	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	4次	8次	8次	20次	0次	4次	4次	9次	3次