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 6~7 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	附餐	全穀雜糧/份	魚蛋豆肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
15	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	BBQ 雞柳條 X1 雞柳條(烤)	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲(煮)	青菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	201
16	三	有機白米飯 有機白米	★招牌洋釀炸雞 X1 雞排(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 蔬菜、豆芽菜、木耳(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.3	2.5	2	3	814	232
17	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	鮮瓜燴雞 鮮瓜、木耳、雞肉(炒)	蔥香炒蛋 蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	乳品	6.5	2.5	2	3	828	284
18	五	麥片飯 白米、麥片	日式咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	骰子燉肉 油豆腐、豬肉(煮)	芝麻海帶 海帶、白芝麻(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6.3	2.5	2	2.8	805	302
21	一	糙米飯 糙米、白米	腰果雞丁 雞丁、腰果、蔬菜(炒)	高麗肉片 高麗菜、紅蘿蔔、肉片(炒)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	192
22	二	白米飯 白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	銀芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.8	790	203
23	三	有機白米飯 有機白米	★香酥魚丁 X3 魚丁(炸)	蔥燒豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔(滷)	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	800	215
24	四	西西里 番茄肉醬麵 麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)	花枝捲 X2 花枝捲(烤)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	西式濃湯 洋蔥、馬鈴薯、南瓜	乳品	6.5	2.5	2	3	828	199
25	五	麥片飯 白米、麥片	瓜仔肉燥 絞肉、豆干脆瓜(煮)	滷雞翅 X1 雞翅(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	紅豆 QQ 紅豆、QQ 圓		6.4	2.5	2	2.8	815	286
28	一	古早味炒米粉 米粉、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排(滷)	鮮筍雞肉 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜、雞肉(炒)	玉筍敏豆 玉米筍、敏豆(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	175
29	二	白米飯 白米	起司洋芋雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、起司(煮)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	什錦絲瓜 絲瓜、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	199
30	三	有機白米飯 有機白米	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	糖醋雞球 X3 雞丁(過油-燒)	蘿蔔鵪鶉蛋 蘿蔔、鵪鶉蛋、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍		6	2.5	2	3	800	186
7/1	四	燕麥飯 燕麥、白米	★香酥魚片 X1 魚片(炸)	鮮蔬雞丁 蔬菜、雞丁(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草雞湯 仙草、雞丁	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	181
7/2	五	糙米飯 糙米、白米	印尼沙嗲雞 蔬菜、雞肉(炒)	肉燥豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	彩椒花椰 花椰菜、彩椒(炒)	青菜	鮮瓜蔬菜湯 蔬菜、鮮瓜		6	2.5	2	2.8	800	192

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	2次	6次	6次	14次	0次	2次	1次		3次	3次