



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



# 110 年 9 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 總份	豆類 每份	蔬菜 每份	油脂 每份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞肉 雞肉、蔬菜(煮)	★日式炸豬排 X1 豬排(炸)	照燒鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆		6.5	2.5	2	2.8	819	259
2	四	番茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉	香烤雞排 X1 雞排(烤)	椒鹽花枝丸 X2 花枝丸(烤)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	乳品	6.5	2.5	2	2.9	823	400
3	五	麥片飯 白米、麥片	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	雞肉筑前煮 雞肉、蔬菜(煮)	野菇玉米 鮮菇、玉米、蔬菜(煮)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.5	2.5	2	2.8	819	362
6	一	芝麻飯 白米、芝麻	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	青菜	高山竹筍湯 竹筍	水果	6.1	2.5	2	2.7	800	311
7	二	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷烤)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	青菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓		6.5	2.5	2	2.7	814	335
8	三	有機白米飯 有機白米	日式里肌肉 X1 豬排(滷)	起司洋芋雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、起司(煮)	蘿蔔佃煮 蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809	346
9	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	紅燒燉肉 冬瓜、肉丁、蔬菜(燉)	府城蝦卷 X1 蝦捲(烤)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	乳品	6	2.5	2	2.7	790	402
10	五	燕麥飯 燕麥、白米	莎莎嫩雞 雞丁、洋蔥、番茄(煮)	肉醬豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	油悶筍子 竹筍、蔬菜(炒)	青菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、洋蔥		6	2.5	2	2.8	800	355
11	六	DIY 肉燥麵 麵條、蔬菜	★炸雞柳條 X2 雞柳條(炸)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、豆干(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	青菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸		6.1	2.5	2	3	803	392
13	一	麥片飯 白米、麥片	腰果雞丁 雞丁、腰果、洋蔥(炒)	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	芝麻海帶 海帶、芝麻(煮)	青菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	303
14	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★卡啦雞翅 X1 雞翅(炸)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6	2.5	2	3	800	301
15	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 魚片(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁(炒)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6	2.5	2	3	800	340
16	四	白醬鮮菇 義大利麵 麵、鮮菇、玉米、洋蔥	迷迭香烤雞 X1 雞肉(滷烤)	烤花枝捲 X1 花枝捲(烤)	紅絲花椰 花椰、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	乳品	6.5	2.5	2	3	828	408
17	五	芝麻香飯 白米、芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鴿蛋燒雞 鴿蛋、雞肉、蔬菜	回鍋高麗 高麗菜、豆干、蔬菜(炒)	青菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜		6	2.5	2	2.8	800	319
22	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 九層塔、洋蔥、雞丁、米血、蔬菜(炒)	★酥炸魚丁 X2 (生鮮)魚丁(炸)	三鮮白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	328
23	四	糙米飯 糙米、白米	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	韓式醬雞 X1 雞肉(滷)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	3	828	405
24	五	DIY 烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、洋蔥(炒)	乾煸豆段 敏豆(炒)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.5	2.5	2	2.8	819	352
27	一	香草白醬 起司麵 義大利麵、蔬菜	義式燉雞 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	香酥魚排 X1 (生鮮)魚排(炸)	香菇玉米筍 香菇、玉米筍(炒)	青菜	花生麥片甜湯 花生、麥片	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	341
28	二	白米飯 白米	無錫小排 小排、蔬菜(滷)	香滷雞排 X1 雞排(滷)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排骨		6.1	2.5	2	3	801	305
29	三	有機白米飯 有機白米	岩燒雞丁 雞肉、杏鮑菇(煮)	白菜燒肉 肉片、油片、白菜(炒)	海帶油腐 海帶、油豆腐	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6	2.5	2	2.7	790	366
30	四	糙米飯 糙米、白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	雞汁粉絲 冬粉、雞絞肉、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、豆腐	乳品	6.5	2.5	2	2.7	814	432

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 麵 筋	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	肉 類	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	魚 類	肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯		
0次	1次		10次	10次		21次	0次	4次		0次	5次	4次		