



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



111年6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	水果	食鹽/日	飽和脂肪/日	糖類/日	油類/日	熱量/日	鈣質/日
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌洋釀炸雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆干、豆芽菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式大醬湯 <small>洋蔥、白蘿蔔、豆腐</small>		6.5	2	2	2.7	777	245
2	四	粽香油飯 <small>糯米、肉絲</small>	鐵路豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	花枝丸 X2 <small>花枝丸(烤)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		6	3	2	2.8	821	255
6	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	京都子排 <small>豬肉、小排、蔬菜(油)</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米、蔬菜、毛豆(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>		6.5	3	2	2.8	856	351
7	二	白米飯 <small>白米</small>	和風照燒雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	★炸魚塊 X2 <small>魚肉(炸)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、豆干(炒)</small>	蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲</small>		6	3	2	2.9	826	302
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	茄汁燉肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜炒雞 <small>鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、蔬菜、豆包(炒)</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>		6.2	2.5	2	2.8	798	245
9	四	白醬鮮菇麵 <small>麵條、鮮菇、蔬菜</small>	蜜香雞翅 X1 <small>雞翅(油)、白芝麻</small>	培香玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜、培根(煮)</small>	★黃金薯球 X4 <small>薯球(炸)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	水果	6.5	2	2	2.8	781	332
10	五	芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	鵝鶉蛋雞肉 <small>鵝鶉蛋、蔬菜、雞肉(炒)</small>	田園四喜 <small>玉米、毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海芽、薑絲</small>		6.5	3	2	2.9	861	272
13	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	★香酥魚 X3 <small>魚丁(炸)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>		6	3	2	2.8	821	302
14	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	鮮蔬雞柳條 X1 <small>雞柳條(烤)、蔬菜(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		6.3	3	2	2.8	842	268
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	花枝捲 X2 <small>花枝捲(烤)</small>	培根高麗 <small>高麗菜、培根(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>		6.3	3	2	2.9	847	242
16	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	滷味丸子 <small>丸子、油豆腐、蘿蔔、海帶(油)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	鮮奶	6.5	2.5	2	2.8	819	243
17	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	日式咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	蔬菜燉肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	251
20	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果、蔬菜(炒)</small>	回鍋肉片 <small>高麗菜、豆干、蔬菜、肉片(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>魚丸</small>		6	2.5	2	2.9	788	301
21	二	白米飯 <small>白米</small>	◆日式壽喜燒魚 <small>魚肉、蔬菜(煮)</small>	★炸豬排 X1 <small>豬排(炸)</small>	關東煮 <small>蔬菜(多)、甜不辣、米血(煮)</small>	蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖、地瓜</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	302
22	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、洋蔥、青蔥、豆干片(炒)</small>	起司雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、起司(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、白芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	305
23	四	番茄肉醬麵 <small>麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(烤)</small>	★脆皮地瓜魚條 <small>地瓜、魚條(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>洋蔥、馬鈴薯、玉米</small>	水果	6.5	3	2	2.8	856	262
24	五	小米飯 <small>白米、燕麥</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、豆干、脆瓜(煮)</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(油)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜、雞丁</small>		6	3	2	2.8	821	283
27	一	古早味炒米粉 <small>米粉、蔬菜</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	竹筍雞肉 <small>竹筍、蔬菜、雞肉(炒)</small>	彩蔬敏豆 <small>甜椒、蔬菜、敏豆(炒)</small>	蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>肉羹、蔬菜</small>	豆奶	6	3	2	2.8	821	305
28	二	白米飯 <small>白米</small>	鮮蔬雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、起司(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(紅蘿蔔)(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.8	784	296
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	鐵板豬肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★鹽酥雞球 X3 <small>雞丁(炸)</small>	炒絲瓜 <small>絲瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>		6	3	2	2.8	821	235

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。

◆表示3章IQ新制溯源水產品

主菜種類	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)								
豆類及魚類	魚及海鮮	肉類	豬	肉類	雞	肉類	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	油炸品	甜品	湯
0次	2次	10次	8次	20次	0次	3次	2次	6次	3次				