



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5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 | 豆魚蛋肉/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱能/大卡 | 鈣質/每100g |
|----|---|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----|----------------------|-----------|--------|------|------|-------|----------|
| 1 | 三 | 白米飯 白米 | 燒烤雞柳條 X2 雞柳條(烤) | 日式壽喜燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(燒) | 香菇豆芽 香菇、豆芽(炒) | 青菜 | 竹筍排骨湯 竹筍、排骨 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 806 | 357 |
| 2 | 四 | 招牌炸醬麵 麵條、絞肉、豆干 | 蘑菇豬排 豬排(油) | 府城蝦捲 X1 蝦卷(烤) | 三鮮白菜 白菜、木耳(炒) | 青菜 | 鱈魚丸湯 鱈魚丸、蔬菜 | 乳品 6.3 | 2.8 | 2 | 2.8 | 841 | 345 |
| 3 | 五 | 白米飯 白米 | 鐵板豬柳 豬柳、洋蔥(炒) | ★酥炸魚塊 X3 魚塊(炸) | 花椰雙色 白花菜、青花菜(煮) | 青菜 | 蘿蔔雞湯 雞丁、蘿蔔、香菇 | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 800 | 253 |
| 6 | 一 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 蒜香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、蒜(燒) | 客家肉絲 肉絲、豆干、芹菜(煮) | 香菇扁蒲 扁蒲、香菇、紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋 | 水果 6 | 2.7 | 2 | 2.8 | 800 | 348 |
| 7 | 二 | 番茄肉醬 義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥、番茄、蔬菜 | 炙烤雞排 雞排(烤) | 杏菇肉丁 杏鮑菇、蔬菜、彩椒、肉丁(炒) | 烤地瓜 X1 地瓜(烤) | 青菜 | 玉米濃湯 玉米、洋蔥 | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.8 | 826 | 258 |
| 8 | 三 | 小米飯 白米、小米 | 梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒) | 燒烤棒腿 X1 棒腿(烤) | 翠炒高麗 高麗菜(炒) | 青菜 | 珍珠奶茶(涼) 粉圓、奶粉 | 6 | 2.7 | 2 | 2.8 | 800 | 242 |
| 9 | 四 | 白米飯 白米 | ★椒鹽魚排 魚排(炸) | 肉絲玉筍 玉米筍、肉絲(炒) | 什錦大瓜 鮮瓜、木耳、魚板(炒) | 青菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 乳品 6.5 | 2.6 | 2 | 2.8 | 826 | 258 |
| 10 | 五 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 京都小排 小排、洋蔥(油) | 玉米雞肉 玉米、雞肉(炒) | 海鮮豆腐煲 豆腐、花枝、魚柳捲、蔬菜(炒) | 青菜 | 芹香丸子湯 蔬菜、丸子 | 6.3 | 2.8 | 1.8 | 2.7 | 818 | 295 |
| 13 | 一 | 白米飯 白米 | 蒜泥白肉 豬肉(煮) | 花枝捲 X1 花枝捲(烤) | 鮮瓜三色 鮮瓜、蔬菜(炒) | 青菜 | 日式味噌湯 柴魚、豆腐 | 水果 6 | 2.7 | 2 | 2.8 | 800 | 290 |
| 14 | 二 | 麥片飯 白米、麥片 | 泰式打拋豬 絞肉、蕃茄、九層塔(炒) | ★炸蛋蛋魚 X2 柳葉魚(炸) | 雙色豆芽 豆芽、蔬菜(炒) | 青菜 | 鮮蔬排骨湯 鮮蔬、排骨 | 6 | 2.7 | 2 | 2.8 | 800 | 326 |
| 15 | 三 | 白米飯 白米 | 燒烤棒腿 X1 雞腿(烤) | 鮮蔬炒肉片 肉片、蔬菜(炒) | 三杯鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒) | 青菜 | 海芽蛋花湯 海帶芽、蛋 | 6 | 2.7 | 2 | 2.8 | 800 | 362 |
| 16 | 四 | 海南雞肉飯 白米、雞肉絲 | 蜜汁腱子小排 豬肉、蔬菜(燒) | 鮮肉雲吞 雲吞、蔬菜(煮) | 香燴白菜 白菜、木耳、蝦米(燴) | 青菜 | 古早味米粉湯 米粉、蔬菜 | 乳品 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 275 |
| 17 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽 | 照燒雞丁 雞肉、彩椒(燒) | 肉絲豆干 肉絲、豆干(炒) | 冬瓜鮮煮 冬瓜、蔬菜(炒) | 青菜 | 綠豆麥片(涼) 綠豆、麥片 | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.7 | 835 | 282 |
| 20 | 一 | 白米飯 白米 | 糖醋魚 魚片、洋蔥(過油-煮) | 燒烤肉串 X1 肉串(烤) | 木耳高麗 木耳、高麗(炒) | 青菜 | 沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜 | 水果 6.2 | 2.8 | 2 | 2.8 | 820 | 260 |
| 21 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | 蜜汁雞肉 雞肉、蔬菜(燒) | 肉末香爆洋芋 馬鈴薯、絞肉(燒) | 關東煮 蘿蔔、玉米、竹輪(煮) | 青菜 | 紅豆Q圓(熱) 紅豆、QQ圓 | 6.5 | 2.7 | 1.8 | 2.7 | 824 | 273 |
| 22 | 三 | 芝麻飯 白米、芝麻 | ★日式炸豬排 豬排(炸) | 海帶肉絲 海帶、肉絲(炒) | 紅燒菇菇 鮮菇、蔬菜(炒) | 青菜 | 香甜玉米湯 玉米 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 278 |
| 23 | 四 | 蒜味奶香雞 蓉義大利麵 義大利麵、洋蔥、雞肉、玉米、紅蘿蔔 | 瓦片骰子豬 X4 豬肉、杏仁片(燒) | 烤雞柳 X1 雞柳條(烤) | 地瓜條 X5 地瓜薯條(烤) | 青菜 | 南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯 | 乳品 6.5 | 2.6 | 2 | 2.8 | 826 | 256 |
| 24 | 五 | 白米飯 白米 | 岩燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒) | 油腐烘肉 豬肉、油豆腐(油) | 大瓜燴什錦 鮮瓜、蔬菜(燴) | 青菜 | 養生小排湯 山藥、馬鈴薯、小排 | 6.4 | 2.7 | 2 | 2.7 | 822 | 378 |
| 27 | 一 | 白米飯 白米 | 香滷雞排 雞排(油) | 綜合滷味 豆干、烏蛋、海帶(油) | 五彩鮮蔬 蔬菜、彩椒(炒) | 青菜 | 芋香西米露(涼) 芋頭、西谷米 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 818 | 353 |
| 28 | 二 | 白米飯 白米 | 日式咖哩豬 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉(煮) | 肉絲滑蛋 蛋、肉絲、蔬菜(炒) | 三鮮絲瓜 絲瓜、貢丸、金針菇(炒) | 青菜 | 和風豚骨 味噌湯 肉片、蔬菜 | 水果 6.3 | 2.6 | 2 | 2.7 | 808 | 273 |
| 29 | 三 | 肉鬆飯 白米、肉鬆 | 鹽水雞 雞丁、玉米筍、米血(煮) | 豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅(烤) | 豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 鮮筍魚丸湯 魚丸、竹筍 | 6.3 | 2.6 | 2 | 2.8 | 812 | 255 |
| 30 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 和風鐵板豬肉 豬肉、洋蔥(炒) | ★香雞堡排 X1 香雞堡排(炸) | 西魯肉 白菜、紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、小排 | 乳品 6 | 2.7 | 2 | 2.7 | 800 | 298 |
| 31 | 五 | 白米飯 白米 | 蔥燒鮮魚煮 魚丁、豆腐、蔬菜(煮) | 肉燥滷蛋 蛋、絞肉(煮) | 豆酥甘藍 高麗菜、豆酥(炒) | 青菜 | 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜 | 6 | 2.7 | 2 | 2.7 | 800 | 285 |

| 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 海 肉 鮮 | 豬 | 肉 雞 肉 | 生 鮮 食 材 | 調 理 食 品 | 加 工 肉 類 | 其 他 食 品 | 油 炸 品 | 甜 湯 |
| 0次 | 3次 | 11次 | 9次 | 23次 | 0次 | 3次 | 3次 | 5次 | 4次 |