



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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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