

您寶貴意見是我們向上的動力

第一餐盒官方LINE

請搜尋@btv8645a

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)

110 年 11 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 |  | 全榖雜糧類/份 | 豆蛋魚肉/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量 /大卡 | 鈣質/mg |
| 1 | 一 | 芝麻飯 | 照燒雞塊 | 茄汁排骨酥X2 | 經典滷白菜 | 青菜 | 海芽蛋花湯 | 水果 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 801 | 283 |
|  |  | 白米.芝麻 | 雞肉、蔬菜(燴) | 豬肉、蔬菜(燒) | 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷) |  | 海帶芽、蛋 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 二 | 白米飯 | 卡巴香料雞肉 | 起司歐姆炒蛋 | 田園彩蔬 | 青菜 | 鄉村蔬菜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 293 |
|  |  | 白米 | 雞肉、蔬菜(燒) | 蛋、洋蔥、起司、蔬菜(炒) | 玉米、蔬菜(煮) |  | 番茄、蔬菜 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 三 | 有機白米飯 | 骰子豬肉 | 紅燒魚塊X2 | 培根高麗 | 有機蔬菜 | 珍珠醇奶 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 278 |
|  |  | 有機白米 | 豬肉、蔬菜(燒) | 魚丁、洋蔥(燴) | 高麗菜、培根(炒) |  | 粉圓、奶粉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 四 | 西西里肉醬義大利麵 | 香烤雞腿排X1 | 洋蔥豬肉 | 蒜香花椰 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 優酪乳 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 236 |
|  |  | 義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜 | 雞排(烤) | 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒) | 花椰菜、蔬菜(炒) |  | 玉米、蔬菜、蛋 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 五 | 糙米飯 | 日式豬排X1 | 糖醋雞丁 | 冬瓜麵輪 | 青菜 | 魚丸湯 |  | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 801 | 267 |
|  |  | 白米.糙米 | 肉排(滷) | 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮) | 冬瓜、麵輪(炒) |  | 魚丸、蔬菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 一 | 印度薑黃飯 | 印度咖哩雞 | ★香酥蝦排X1 | 什錦蔬菜 | 青菜 | 印度番茄湯 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 235 |
|  |  | 白米、薑黃 | 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮) | 蝦排(炸) | 玉米筍、敏豆、彩椒(炒) |  | 番茄、扁豆 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 二 | 白米飯 | 打拋豬肉 | 鵪鶉蛋燉雞 | 肉絲芽菜 | 青菜 | 綠豆麥片 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 292 |
|  |  | 白米 | 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒) | 蘿蔔、蔬菜、鵪鶉蛋、雞丁(煮) | 肉絲、豆芽菜、蔬菜(炒) |  | 綠豆、麥片 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 三 | 有機白米飯 | 洋蔥豬柳 | 烤雞肉串X1 | 蝦皮胡瓜 | 有機蔬菜 | 味噌芽菜湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 273 |
|  |  | 有機白米 | 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒) | 雞肉(烤) | 蝦皮、胡瓜、蔬菜(炒) |  | 蔬菜、海帶芽 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 四 | 嘉義雞絲飯 | 蒲燒鯛魚X1 | 油腐燒肉 | 鍋燒白菜 | 有機蔬菜 | 冬瓜湯 | 鮮奶 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 788 | 283 |
|  |  | 白米、雞肉 | 鯛魚(烤) | 油豆腐、豬肉、蔬菜(滷) | 白菜、木耳、蔬菜(燒) |  | 冬瓜、薑絲 |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 五 | 麥片飯 | 岩燒雞肉 | 叉燒豬排X1 | 芝麻海帶 | 青菜 | 肉骨茶湯 |  | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 798 | 293 |
|  |  | 白米.麥片 | 雞肉、蔬菜(炒) | 豬排(燒) | 海帶、芝麻(炒) |  | 蔬菜、豬肉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 一 | 芝麻飯 | 莎莎嫩雞 | 野菜豬肉燒 | 腐皮豆芽 | 青菜 | 第一麵線羹 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 303 |
|  |  | 白米、芝麻 | 雞肉、蕃茄、洋蔥(煮) | 豬肉、蔬菜(煮) | 豆皮、豆芽、蔬菜(炒) |  | 麵線、蔬菜 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 二 | 白米飯 | 糖醋魚片X1 | 玉米蒸蛋 | 翠炒雙絲 | 青菜 | 鮮瓜湯 |  | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.9 | 800 | 243 |
|  |  | 白米 | 魚片、洋蔥(過油-燴) | 蛋、玉米(炒) | 木耳、蔬菜(炒) |  | 鮮瓜、蔬菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | 三 | 有機白米飯 | 無錫排骨 | 五香雞腿X1 | 蒜香甘藍 | 有機蔬菜 | 蔬菜豆腐湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 788 | 292 |
|  |  | 有機白米 | 肉丁、小排、蔬菜(炒) | 雞腿(滷) | 高麗菜、紅蘿蔔(炒) |  | 蔬菜、豆腐 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 四 | 糙米飯 | 乾燒腿庫 | 菇菇雞肉丼 | 紅絲扁蒲 | 有機蔬菜 | 紅豆湯圓 | 優酪乳 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 254 |
|  |  | 白米、糙米 | 豬肉、豬腳、蔬菜(燒) | 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮) | 蒲瓜、紅蘿蔔(炒) |  | 紅豆、湯圓 |  |  |  |  |  |  |
| 19 | 五 | 日式料理DIY味噌拉麵 | ★脆皮卡啦雞柳X2 | 玉米肉末 | 五香滷蛋X1 | 青菜 | 豚骨味噌湯 |  | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | 809 | 232 |
|  |  | 麵條、海芽 | 雞柳(炸) | 玉米、絞肉(炒) | 蛋 (滷) 、豆芽(燙) |  | 豬肉、馬鈴薯、洋蔥 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | 一 | 野菇白醬義大利麵 | 迷迭香烤雞X1 | 醬燒魚X2 | 炒花椰菜 | 青菜 | 南瓜湯 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 211 |
|  |  | 義大利麵、鮮菇、蔬菜 | 雞肉(烤) | 魚條X2(燒) | 花椰菜、蔬菜(煮) |  | 南瓜、馬鈴薯 |  |  |  |  |  |  |
| 23 | 二 | 白米飯 | 瓜仔肉燥 | ★麥克雞塊X3 | 木耳高麗 | 青菜 | 香菇雞湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 788 | 276 |
|  |  | 白米 | 豬肉、香菇、脆瓜(滷) | 雞塊(炸) | 高麗菜、木耳、蔬菜(炒) |  | 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉 |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 三 | 有機白米飯 | 越式咖哩雞 | 越式肉丸子X2 | 肉香蔬菜 | 有機蔬菜 | 豬肉河粉湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 219 |
|  |  | 白米 | 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)、麵包丁 | 獅子頭、洋蔥、番茄、蔬菜(煮) | 蔬菜、肉絲(炒) |  | 豬肉、蔬菜、河粉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | 四 | 糙米飯 | 蒜泥白肉 | 鐵板豆腐 | 什錦大瓜 | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜湯 | 鮮奶 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 208 |
|  |  | 白米、糙米 | 肉片、薑、蒜(煮) | 豆腐、蔬菜(炒) | 鮮瓜、蔬菜(炒) |  | 地瓜、地瓜圓 |  |  |  |  |  |  |
| 26 | 五 | 五穀飯 | 三杯雞 | 白玉燒肉 | 芝麻敏豆 | 青菜 | 玉米排骨湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 281 |
|  |  | 白米、五穀米 | 雞丁、米血、洋蔥、蔬菜(炒) | 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷) | 敏豆、芝麻(炒) |  | 玉米、排骨  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 一 | 小米飯 | 古早味燉肉 | ★脆皮雞柳條X1 | 海帶三絲 | 青菜 | 日式豆腐湯 | 水果 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 788 | 301 |
|  |  | 白米.小米 | 豬肉、蔬菜(滷) | 雞柳條(炸) | 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒) |  | 豆腐、蔬菜 |  |  |  |  |  |  |
| 30 | 二 | 白米飯 | 蔥燒雞 | 紐澳良魚丁 | 絲瓜粉絲 | 青菜 | 蔬菜小排湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 268 |
|  |  | 白米 | 雞丁、蔬菜(燒) | 魚丁、豆腐、蔬菜(煮) | 絲瓜、粉絲、蔬菜(炒) |  | 蔬菜、小排 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 油炸品 | 甜湯 |
| 魚肉類 | 其他 |
| 0次 | 2次 | 9 次 |  11次 | 22次 | 0次 | 3次 | 0次 | 4次 | 4次 |