



第一餐盒

專營營養午餐

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)



114 年 5 月 學生營養午餐菜單

育達高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類 穀類/份	豆類 肉類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	四	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	肉絲炒菇 香菇、金針菇、豬肉(炒)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	287
2	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬柳、滷豆干、蔬菜(炒)	★脆皮鹽酥雞 X3 雞丁(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	301
5	一	麥片飯 白米、麥片	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	九份芋圓 芋圓、地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828	291
6	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	和風筑前煮 竹筍、香菇、敏豆、玉米筍(煮)	蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	255
7	三	白米飯 白米	油腐燒豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(炒)	雙色雞柳 雞肉、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜		6	2.5	2	2.8	785	263
8	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	245
9	五	小米飯 白米、小米	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	785	279
12	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚排 X1 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	3	814	251
13	二	白米飯 白米	奶香咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、※椰奶(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 海帶絲、※豆干絲、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	273
14	三	白米飯 白米	★炸 豬排 X1 ※豬排(炸)	蔥燒菇菇雞 雞肉、香菇、鮮瓜、青蔥(炒)	筍香豆腐 竹筍、滷豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜		6	2.5	2	3	795	267
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵板燒豬 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)	★香酥玉米餅 X2 ※玉米餅(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	3	814	277
16	五	白米飯 白米	香滷雞腿 X1 雞腿(油)	好彩頭醬燒豚肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	265
19	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、洋葱、※毛豆、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	蔬菜金平燒 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	3	814	280
20	二	古早味菜飯 白米、蔬菜	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、※麵輪(煮)	鍋燒白菜雞 ※豆皮、白菜、蔬菜、雞肉(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	785	270
21	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	285
22	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 ※雞翅(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、洋葱(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	292
23	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	肉香豆段 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米、※椰奶	6.5	2.5	2	2.8	819	266
26	一	番茄田園 義大利麵 ※麵、番茄、洋葱、玉米粒	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	★炸 地瓜薯條 X5 ※地瓜薯條(炸)	蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓	6.5	2.5	2	3	828	240
27	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	肉絲炒高麗菜 肉絲、高麗菜、蔬菜(炒)	菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、菜圃(炒)	蔬菜	水果	6.2	2.5	2	2.8	800	242
28	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(油)	蔬菜		6	2.5	2	2.8	785	281
29	四	糙米飯 白米、糙米	★酥炸魚片 X1 ※魚肉(炸)	關東煮 海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)	什錦鮮菇 鮮菇、※豆皮、蔬菜(煮)	蔬菜		6.2	2.5	2	3	817	263

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵類之穀物、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。※表示過敏原
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之「刺」，請各位同學吃的時候小心!!
如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

主菜種類	豆類	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
麵類	0次	3次	9次	9次	21次	0次	5次	1次	9次	4次