



# 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 4 月 學生營養午餐菜單 育達高中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	附餐	全蛋 個/份	豆腐 片/份	蔬菜 份	油 ml/份	水果 份	熱量 大卡	鈣質 mg
1	二	白米飯 白米	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、滷油豆腐(炒)	蔬菜	水果	6	2.5	2	3	1	853	240
2	三	白米飯 白米	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	菜圃炒蛋 ※蛋、菜圃、蘿蔔(炒)	甜不辣高麗 高麗菜、※甜不辣(炒)	蔬菜		6.2	2.5	2	2.8		798	255
7	一	燕麥飯 白米、※燕麥	★泰式風味雞 雞肉、洋葱、香菜(過油-炒)	脆皮蝦捲 X2 ※蝦捲(烤)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	椰奶西米露 綠豆、西米露、※椰奶	6.5	2.5	2	3		828	293
8	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜		6	2.5	2	2.8		784	242
9	三	白米飯 白米	BBQ 風味雞翅 X1 雞翅(油)	豚香豆腐 ※豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、木耳、韭菜、※香油(炒)	蔬菜		6	2.5	2	2.8		784	271
10	四	西西里 義大利麵 ※麵、蔬菜、絞肉、玉米	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	雞絲花椰 花椰菜、雞肉絲(炒)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	蔬菜		6.5	2.5	2	3		828	240
11	五	糙米飯 白米、糙米	日式雞肉燒 雞肉、洋葱、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蒲燒鯛魚 X1 ※蒲燒鯛魚(烤)	和風鮮蔬煮 結頭菜、香菇、素蹄絲(燒)	蔬菜	水果	6.3	2.5	2	3	1	874	253
14	一	小米飯 白米、小米	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	客家小炒 ※豆干片、芹菜、肉絲、※乾 魷魚(炒)	蔬菜		6.2	2.5	2	3		807	299
15	二	白米飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 肉絲、金針菇、金針、木耳(炒)	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8	1	865	273
16	三	白米飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、大白菜、鮮菇(炒)	海鮮卷 X2 ※海鮮卷(烤)	蒲瓜雙色 蒲瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜		6	2.5	2	2.8		784	240
17	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★香酥魚 X3 ※魚肉(炸)	綜合滷味 海帶、※豆干丁、蔬菜、香菇九(油)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	3		828	286
18	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	生炒魷魚圈 ※魷魚、蔬菜(炒)	菇菇好彩頭 蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	3		814	280
21	一	糙米飯 白米、糙米	★炸雞腿 X1 ※雞腿(炸)	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)	絲瓜粉絲 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜		6.5	2.5	2	3		828	303
22	二	白米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)	番茄豆腐 ※豆腐、番茄、蔬菜(煮)	蔬菜	QQ 燒仙草 燒仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.8		819	258
23	三	白米飯 白米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	★卡啦鮮蔬雞柳 X1 ※雞柳條、敏豆(炸)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜		6	2.5	2	3		793	247
24	四	白醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※麵、※奶 粉	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	鬆餅 X1 ※鬆餅(烤)、糖粉	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜		6.5	2.5	2	3		828	240
25	五	燕麥飯 白米、※燕麥	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	蔥燒獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(燒)	珍菇豆包 ※豆包、鮮菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	1	844	273
28	一	大阪燒風味 拌麵 ※麵、※柴魚、蔬菜	★香酥雞排 X1 雞排(炸)	豆干滷肉 ※豆干、豬肉、蔬菜(滷)	魚香敏豆 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜	黑糖珍珠 黑糖、粉圓	6.5	2.5	2	3		828	293
29	二	白米飯 白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★麥香雞堡排 X1 ※麥香雞堡排(炸)	清炒時瓜 鮮瓜、木耳、金針菇(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	3		814	245
30	三	白米飯 白米	糖醋魚 ※魚丁、蔬菜(過油-燒)	肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜		6	2.5	2	2.8		784	261

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、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!!

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、	魚	肉	豬	肉	雞	肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工	其 他	油	炸 品	甜	湯
麵	筋 製 品	及 海	鮮							魚	肉 類				
0次		3次		8次		9次		20次	0次	4次	2次	9次		4次	