



# 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 3 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	附餐	全穀類 量/份	蛋豆魚 肉/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 /大卡	鈉質 /mg
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800	279
4	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 番茄、蔬菜、豬肉(炒)	★香雞堡 X1 ※香雞堡(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	水果	6	2.5	2	2.9	788	241
5	三	白米飯 白米	蜜汁雞腿 X1 雞腿(滷)	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜		6	2.5	2	2.7	779	242
6	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、※ 奶粉	香滷豬排 X1 豬排(滷)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	252
7	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.7	814	301
10	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809	276
11	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	燒仙草 仙草、綜合園	6.5	2.5	2	2.7	814	240
12	三	白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(油烤)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	255
13	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	古早味豬排 X1 ※豬排(滷)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	268
14	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	肉絲小炒 肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	246
17	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809	266
18	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	257
19	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800	281
20	四	糙米飯 糙米、白米	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚(烤)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	253
21	五	日式 D. I. Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	★卡拉雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(滷)	蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	292
24	一	燕麥飯 白米、※燕麥	乾燒豬排 X1 豬排(滷)	酸甜醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(燒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭	6.5	2.5	2	2.7	814	249
25	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800	240
26	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800	251
27	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-燴)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	293
28	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(滷)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	蔬菜	水果	6	2.5	2	2.7	779	255
31	一	糙米飯 糙米、白米	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800	269

主 食 類 別 ( 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 )			
燕麥	白米	糙米	其他	雞肉	豬肉	牛肉	魚類	海鮮	蔬菜	豆類	蛋類	其他	油	糖	湯
1次	9次	11次	2次	0次	3次	2次	7次	3次	2次	7次	3次	7次	3次	7次	3次

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中  
加少許海帶芽、豆芽等配料，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

