



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



112 年 1 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 蘭 州 國 中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	附品	全穀類 穀物/份	蛋白質 蛋白類/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡	鈣質 mg
3	二	白米飯 白米	和風壽喜燒 豬肉、※豆腐、白菜、蔬菜(煮)	鮑菇炒蛋 ※雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	福州丸 X1 ※福州丸(含魚漿)(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819	276
4	三	有機白米飯 有機白米	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲豆干 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機 蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、小排	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	242
5	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜	義式雞排 X1 雞排(油烤)	★地瓜薯條 X4 地瓜薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	243
6	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	284
7	六	小米飯 白米、小米	★香酥魚 X3 ※(生鮮)魚肉(炸)	馬鈴薯肉末 豬絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	履歷 豆漿	6.3	2.5	2	3	814	268
9	一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	★鹽酥雞 X2 雞肉(炸)	紅絲敏豆 敏豆、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	乳品	6.3	2.5	2	2.5	791	278
10	二	白米飯 白米	紅燒魚 ※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	香菇花椰 花椰菜、香菇(煮)	蔬菜	和風甘藍湯 高麗菜、蔬菜		6.2	2.5	2	3	807	241
11	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	獅子頭 X1 ※獅子頭(含蛋)、蔬菜(煮)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 小排、蔬菜	水果	6.1	2.5	2	2.5	777	260
12	四	第一擔仔麵 ※麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜		6	2.5	2	2.5	770	242
13	五	燕麥飯 白米、※燕麥	和風咖哩雞 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	豚香鮮蔬 豬肉、蔬菜(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	花生麥片甜湯 ※花生、※麥片	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	253
16	一	糙米飯 白米、糙米	岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	玉筍彩蔬 玉米筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	乳品	6	2.5	2	3	793	242
17	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		6	2.5	2	3	793	241

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源

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 筋製品	魚及海 鮮	肉	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯			
0次	2次	5次	5次	12次	0次		2次		1次	3次				2次

D.I.Y 擔仔麵

吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜、一顆滷蛋、少許肉燥
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜及肉燥
攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵

