



# 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6月學生營養午餐菜單

蘭州國中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		金雞	雞蛋	魚肉	蔬	油	糖	鈣	鈉
2	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	奶香咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、滷毛豆、滷奶粉(煮)</small>	★香酥魚塊 X2 <small>滷魚肉(炸)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、滷豆干(炒)</small>	蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	828	265		
3	二	白米飯 <small>白米</small>	和風照燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>滷蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜小排湯 <small>蔬菜、小排</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	292		
4	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌炸雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式味噌湯 <small>洋蔥、白蘿蔔、滷豆腐</small>	水果	6.4	2.5	2	3	821	283		
5	四	DIY瓜仔拌麵 <small>滷麵條、蔬菜</small>	五香翅腿 X2 <small>翅腿(滷)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、滷豆干、脆瓜(煮)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>		6.5	2.2	2	3	805	240		
6	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	雙色雞絲 <small>雞肉絲、蔬菜(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、木耳、滷豆皮(滷)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	266		
9	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔(炒)</small>	紅絲炒蛋 <small>滷蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>滷豆腐、木耳、金針(炒)</small>	蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>	乳品	6.3	2.5	2	2.9	809	283		
10	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	★香雞堡排 X1 <small>滷香雞堡排(炸)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>		6.3	2.5	2	3	814	299		
11	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)</small>	黑胡椒炒肉絲 <small>肉絲、蔬菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、滷豆腐</small>	水果	6.2	2.5	2	2.9	802	240		
12	四	義大利麵 <small>滷麵</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	白醬鮮菇雞 <small>雞絞肉、鮮菇、蔬菜、滷奶粉(煮)</small>	★黃金薯球 X4 <small>滷薯球(炸)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	3	828	288		
13	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	油腐燉肉 <small>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)</small>	咖哩洋芋雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>滷豆皮、白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥麥片</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	302		
16	一	燕麥飯 <small>白米、滷燕麥</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、滷毛豆、香菇(炒)</small>	白玉什錦 <small>蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)</small>	蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	乳品	6.3	2.5	2	2.9	809	240		
17	二	白米飯 <small>白米</small>	◆沙茶鮮魚煲 <small>(生鮮)滷魚丁、蔬菜(煮)</small>	洋蔥燒豬柳 <small>豬柳、洋蔥、滷豆干片(炒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	305		
18	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜、滷豆皮(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>滷蛋、番茄(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、排骨</small>	水果	6	2.5	2	2.8	784	277		
19	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>滷豬排(滷)</small>	★香酥玉米餅 X1 <small>滷玉米餅(炸)</small>	白菜雙色 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>滷豆腐、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	3	828	302		
20	五	蔬食日 麥片飯 <small>白米、滷麥片</small>	滷嫩油豆腐 X1 <small>滷嫩油豆腐(滷)</small>	起司洋芋煲 <small>馬鈴薯、滷毛豆、蔬菜、滷起司(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、滷芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	321		
23	一	義大利麵 <small>滷麵</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	番茄肉醬 <small>番茄、蔬菜、絞肉(煮)</small>	★脆皮薯條 X4 <small>滷薯條(炸)</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>蔬菜、玉米、滷蛋</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	828	299		
24	二	白米飯 <small>白米</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	南瓜炒蛋 <small>滷蛋、南瓜、滷毛豆(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>滷豆腐、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	280		
25	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋魚排 X1 <small>滷魚肉(過油-煮)</small>	豆包炒豬肉 <small>蔬菜、豬肉、滷豆包(炒)</small>	鮮瓜粉絲 <small>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	水果	6.5	2.5	2	3	828	269		
26	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★鹽酥雞 X3 <small>滷雞丁(炸)</small>	沙茶白菜豬肉 <small>白菜、豬肉、蔬菜(炒)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>西谷米、滷椰奶、地瓜、芋頭</small>		6.5	2.5	2	3	819	245		
27	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬柳、滷豆干、蔬菜(炒)</small>	魷魚丸 X2 <small>滷魷魚丸(烤)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	番茄豆芽湯 <small>番茄、黃豆芽</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	277		

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，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示3章IQ生鮮魚，履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。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		主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材分析(次/月)				其他分析(次/月)			
豆類及麵筋製品	魚及海鮮	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	調理食品	加工類	其他	油	炸品	甜	湯
0次	2次	8次		10次		20次	0次	4次	2次	8次			4次