



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)

豬肉
產地臺灣



114 年 6 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

麗山國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜	副菜二	湯品	全 營 養 份 量 公 克	蛋 白 質 公 克	碳 水 分 公 克	油 脂 公 克	熱 量 大 卡	鈣 質 mg
2	一	糙米飯 糙米、白米	奶香咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、滷毛豆、※奶粉(煮)	★香酥魚塊 X2 ※魚肉(炸)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q圓	6.5	2.5	2	3	828	265
3	二	白米飯 白米	和風照燒豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	雞汁粉絲 粉絲、雞絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.5	2.5	2	2.8	819	292
4	三	有機白米飯 有機白米	★招牌炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機 蔬菜	韓式味噌湯 洋蔥、白蘿蔔、※豆腐	6.4	2.5	2	3	821	283
5	四	DIY 瓜仔拌麵 ※麵條、蔬菜	五香翅腿 X2 翅腿(油)	瓜仔肉 絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.5	2.2	2	3	805	240
6	五	小米飯 白米、小米	醬燒豬排 X1 豬排(油)	雙色雞絲 雞肉絲、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、木耳、※豆皮(油)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	266
9	一	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞丁、米血、九層塔(炒)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	豬肉豆腐煲 ※豆腐、木耳、金針、豬肉(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	283
10	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香雞堡排 X1 ※香雞堡排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.3	2.5	2	3	814	299
11	三	有機白米飯 有機白米	墨西哥風味雞腿 X1 雞腿(燒)	黑胡椒炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.2	2.5	2	2.9	802	240
12	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	肉絲花椰 玉米筍、花椰菜、肉絲(煮)	★黃金薯球 X4 ※薯球(炸)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	288
13	五	糙米飯 糙米、白米	油腐燉肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	咖哩洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	302
16	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蜜汁燒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆、香菇(炒)	白玉什錦 蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6.3	2.5	2	2.9	809	240
17	二	白米飯 白米	◆★香酥魚 X1 (生鮮)※魚片(炸)	洋蔥燒豬柳 豬柳、洋蔥、※豆干片(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	305
18	三	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜、※豆皮(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜雞絲 蔬菜、雞肉絲(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	6	2.5	2	2.8	784	277
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 ※豬排(油)	白菜燒雞 雞肉、白菜、蔬菜(炒)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	302
20	五	麥片飯 白米、※麥片	起司雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※起司(煮)	紅燒獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	321
23	一	番茄肉醬麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	肉絲花椰 肉絲、花椰(炒)	格子鬆餅 X1 鬆餅、糖粉(烤)	蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、※蛋	6.5	2.5	2	3	828	299
24	二	白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	肉絲炒高麗 高麗菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	280
25	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	豆包炒豬肉 蔬菜、豬肉、※豆包(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.5	2	3	828	269
26	四	糙米飯 糙米、白米	★鹽酥雞翅 X1 ※雞翅(炸)	沙茶白菜豬肉 白菜、豬肉、蔬菜(炒)	玉筍豆段 玉米筍、嫩豆(炒)	有機 蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭	6.5	2.5	2	3	819	245
27	五	小米飯 白米、小米	蔥爆豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	啵啵玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	番茄豆芽湯 番茄、黃豆芽	6.5	2.5	2	2.8	819	277

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麸質之穀物、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!! ◆表示3章1Q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 (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)		
豆類製品	魚及海鮮	肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	加工食	鮮魚	肉類	其	油炸品	甜湯	
0次	2次	8次	10次	20次	0次	4次	2次	4次	2次	7次	4次	