

您寶貴意見是我們向上的動力

第一餐盒官方LINE

請搜尋@btv8645a

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)

108 年 11 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 新興國中

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 週 | 主食 | 主菜一 | 主菜二 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 |  | 全榖雜糧類/份 | 豆蛋魚肉/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量 /大卡 | 鈣質/mg |
| 1 | 五 | 糙米飯 | 里肌肉排 | 糖醋雞丁 | 西魯肉 | 青菜 | 芹香蘿蔔湯 |  | 6 | 2.7 | 2 | 3 | 808 | 211 |
|  |  | 白米.糙米 | 肉排(滷) | 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮) | 白菜、豆皮、蔬菜(炒) |  | 白蘿蔔.芹菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 一 | 校慶補假不供餐 |
| 5 | 二 | 白米飯 | 泰式打拋豬 | ★香酥雞翅X1 | 紅絲扁蒲 | 青菜 | 薑絲紫菜湯 |  | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.8 | 834 | 332 |
|  |  | 白米 | 豬肉.蕃茄.九層塔(炒) | 雞翅(炸) | 蒲瓜.紅蘿蔔(炒) |  | 薑.紫菜 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 三 | 燕麥飯 | 照燒雞塊 | 茄汁鮮魚 | 培根高麗 | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 乳品 | 6.3 | 2.8 | 2 | 2.8 | 827 | 211 |
|  |  | 白飯、燕麥  | 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(燴) | 魚肉、洋蔥(過油-燴) | 高麗菜、培根(炒) |  | 白蘿蔔.排骨 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | 四 | 蕃茄肉醬義大利麵 | 蜜汁雞排 | 花枝丸X2 | 蒜香花椰 | 青菜 | 玉米濃湯 |  | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 | 232 |
|  |  | 義大利麵、蕃茄、絞肉、洋蔥 | 雞排(滷烤) | 花枝丸(煮) | 花椰菜、蔬菜(炒) |  | 玉米、洋蔥、蛋 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 五 | 白米飯 | 古早味燉肉 | 奶香菇菇雞 | 海帶三絲 | 青菜 | 日式豆腐湯 |  | 6.3 | 2.8 | 2 | 2.7 | 823 | 252 |
|  |  | 白米 | 豬肉.蔬菜(滷) | 雞肉、鮮菇(煮) | 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒) |  | 豆腐、蔬菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 一 | 白米飯 | 韓式燒肉 | 蒲燒鯛魚X1 | 田園什錦 | 青菜 | 第一麵線羹 | 水果 | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 2.8 | 821 | 299 |
|  |  | 白米 | 豬肉.白菜.蔬菜(燒) | 鯛魚(烤) | 玉米、紅蘿蔔、毛豆(煮) |  | 麵線、筍片、蔬菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 二 | 芝麻飯 | 菇菇雞肉丼 | 鐵路豬排X1 | 蝦皮胡瓜 | 青菜 | 綠豆麥片 |  | 6.5 | 2.8 | 2 | 2.8 | 841 | 256 |
|  |  | 白米.芝麻 | 雞肉、蔬菜.鮮菇(煮) | 豬排(燒) | 蝦皮、胡瓜(炒) |  | 綠豆、麥片 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | 三 | 白米飯 | 洋蔥豬柳 | 烤雞肉串X1 | 肉絲芽菜 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 乳品 | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 | 278 |
|  |  | 白米 | 豬肉.洋蔥.彩椒 | 雞肉(烤) | 肉絲、豆芽菜(炒) |  | 番茄、洋蔥、蔬菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | 四 | 白米飯 | ★椒鹽魚排 | 油腐燉肉 | 鍋燒白菜 | 青菜 | 冬瓜薏仁湯 |  | 6.3 | 2.7 | 2 | 2.8 | 820 | 292 |
|  |  | 白米 | 魚排(炸) | 肉丁.油豆腐(煮) | 白菜.木耳(燒) |  | 冬瓜、薏仁 |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 五 | 日式味噌拉麵(海芽豆芽) | ★脆皮卡啦雞柳X2 | 玉米肉末 | 五香滷蛋X1 | 青菜 | 豚骨味噌湯 |  | 6.4 | 2.8 | 2 | 2.8 | 834 | 288 |
|  |  | 麵條、海芽、豆芽 | 雞柳(炸) | 玉米、絞肉(炒) | 蛋 (滷) |  | 豬肉、馬鈴薯、洋蔥 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 一 | 小米飯 | 三杯雞 | 府城蝦捲X2 | 黃瓜什錦 | 青菜 | 清爽筍片湯 | 水果 | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 806 | 305 |
|  |  | 白米.小米 | 雞丁、洋蔥、九層塔(炒) | 蝦捲(烤) | 黃瓜、蔬菜(炒) |  | 竹筍 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | 二 | 野菇白醬義大利麵 | 骰子豬肉 | ★卡啦小腿X1 | 三鮮花菜 | 青菜 | 南瓜玉米湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 | 248 |
|  |  | 義大利麵、鮮菇、蔬菜 | 豬肉、杏鮑菇(燒) | 翅小腿(炸) | 花椰菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮) |  | 南瓜、玉米 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 三 | 白米飯 | 日式豬排X1 | 肉燥薯丁 | 滷白菜 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 | 乳品 | 6 | 2.8 | 2 | 3 | 815 | 292 |
|  |  | 白米 | 豬排(滷) | 馬鈴薯、洋蔥、絞肉(炒) | 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷) |  | 白蘿蔔.豬肉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | 四 | 麥片飯 | 岩燒雞肉 | 海結燉肉 | 針菇絲瓜 | 青菜 | 仙草綜合圓 |  | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.8 | 834 | 257 |
|  |  | 白米.麥片 | 雞肉、蔬菜(炒) | 海帶結.豬肉(炒) | 絲瓜.金針菇(煮) |  | 仙草、綜合圓 |  |  |  |  |  |  |
| 22 | 五 | 白米飯 | 糖醋魚片 | 椒香肉絲 | 波波玉米 | 青菜 | 薑絲冬瓜湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 2.8 | 836 | 300 |
|  |  | 白米 | 魚片(過油-燴) | 肉絲、蔬菜(炒) | 玉米(炒) |  | 冬瓜、薑絲 |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | 一 | 香鬆拌飯 | 無錫排骨 | ★蜜汁脆皮炸雞腿X1 | 蒜香花椰 | 青菜 | 白菜肉羹湯 | 水果 | 6.5 | 2.8 | 2 | 2.8 | 841 | 233 |
|  |  | 白米、香鬆 | 肉丁、小排、蔬菜(煮) | 雞腿(炸) | 花椰菜.紅蘿蔔(炒) |  | 白菜、肉羹 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | 二 | 小米飯 | 瓜仔肉燥 | BBQ烤雞柳條X1 | 木耳高麗 | 青菜 | 香菇雞湯 |  | 6 | 2.7 | 2 | 3 | 808 | 297 |
|  |  | 白米.小米 | 豬肉.香菇.脆瓜(滷) | 雞柳條(烤) | 高麗菜.木耳(炒) |  | 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉 |  |  |  |  |  |  |
| 27 | 三 | 白米飯 | 莎莎嫩雞 | 油腐肉角 | 腐皮豆芽 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 乳品 | 6 | 2.8 | 2 | 3 | 815 | 275 |
|  |  | 白米 | 雞肉.蕃茄.洋蔥(煮) | 油豆腐、豬肉(滷) | 豆皮、豆芽(炒) |  | 豆腐.木耳.紅蘿蔔 |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | 四 | 白米飯 | 蒜泥白肉 | ★柳葉魚X2 | 三鮮大瓜 | 青菜 | 紅豆紫米 |  | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.8 | 834 | 288 |
|  |  | 白米 | 肉片、薑、蒜(煮) | 柳葉魚(炸) | 鮮瓜、蔬菜(炒) |  | 紅豆.紫米 |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 五 | 五穀飯 | 左宗棠雞 | 馬鈴薯豬肉 | 芝麻敏豆 | 青菜 | 海帶玉米湯 |  | 6.5 | 2.8 | 2 | 2.8 | 841 | 260 |
|  |  | 白米、五穀米 | 雞丁、蔬菜(炒) | 豬肉、洋蔥、馬鈴薯(燒) | 敏豆、芝麻(炒) |  | 海帶結、玉米  |  |  |  |  |  |  |  |
| 本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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、麵筋製品 | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 加工食品 | 油炸品 | 甜湯 |
| 魚肉類 | 其他 |
| 0次 | 2次 | 10 次 | 8次 | 20 次 | 0次 | 2次 | 2次 | 6次 | 3次 |