



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11月學生營養午餐菜單 金華國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀雜糧類/份	豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	水果類/份	奶類/份	熱量/大卡
3	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒲燒鯛魚 X1 ※鯛魚(烤)	家常炒肉片 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9			823
4	二	小米飯 白米、小米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	鮮蔬燒雞 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐	6	2.5	2	2.8			785
5	三	有機白米飯 有機白米	◎三杯雞 雞丁、米血、薑(炒)	蒸蛋 ※蛋(蒸)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨	6.4	2.5	2	2.8	0.6		875
6	四	義大利麵 ※螺旋麵	香滷雞排 X1 雞肉(滷)	西西里肉醬 蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜(煮)	◎★炸波浪薯條 X4 ※薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3			828
7	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(煮)	玉米炒雞蓉 ※雞絞肉、玉米(炒)	什錦蔬菜 蔬菜、玉米筍、彩椒(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8			819
10	一	芝麻飯 白米、芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(滷)	鮮瓜炒豬 鮮瓜、豬肉、蔬菜(炒)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐	6.5	2.5	2	2.8			819
11	二	紅藜飯 白米、紅藜	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	菇菇蔬菜燒 香菇、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	古早味米粉湯 米粉、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9			823
12	三	有機白米飯 有機白米	茄汁嫩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	◎烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	肉絲高麗 高麗菜、肉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓、黑糖	6.3	2.5	2	2.9	0.6		899
13	四	DIY 味噌拉麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.5	2.5	2	2.9			823
14	五	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、滷豆腐、蔬菜(煮)	黑胡椒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8			785
17	一	永續日 小米飯 白米、小米	小米咖哩雞 小米、雞肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.5	2.5	2	2.9			825
18	二	麥片飯 白米、麥片	瓜仔肉燥 豬肉、滷豆干、脆瓜(滷)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、香菇、雞丁	6	2.5	2	2.9			795
19	三	有機白米飯 白米	韓式馬鈴薯嫩肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	芝香拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、芝麻(炒)	有機蔬菜	韓風豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9			809
20	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 ※魚丁(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	◎仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.9	1		883
21	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、滷豆腐、※魷魚(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8			819
24	一	義大利麵 ※螺旋麵	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)	雞汁野菇白醬 雞絞肉、鮮菇、蔬菜、※奶粉(煮)	◎★薯球 X4 薯球(炸)	蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜	6.5	2.5	2	3			828
25	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥鹽雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、滷豆腐(煮)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9			809
26	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬排 X1 ※豬排(滷)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜、肉絲	6.3	2.5	2	2.8	0.6		895
27	四	糙米飯 白米、糙米	年糕排骨 肉丁、小排、蔬菜、年糕(炒)	蒸蛋 ※蛋(蒸)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.7	2.5	2	2.9			838
28	五	麥片飯 白米、麥片	茄汁雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(燴)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜、梅乾菜(滷)	蝦米滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(滷)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	6.3	2.5	2	2.9			809

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1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函，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	筋皮製品	魚及海產	肉類	豬	肉類	雞	肉類	生鮮食材	調理食品	加工食品	肉類	其他	油炸品	甜品	湯
0次	0次	2次	9次	9次	20次	0次	0次	2次	2次	2次	2次	6次	4次		

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

