



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)



112 年 11 月 學生營養午餐菜單

萬華國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀 雜糧 量/份	豆 漿/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大 卡	鈣 量/mg
1	三	有機白米飯 有機白米	殷子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	紅燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	豆芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	藥膳排骨湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	252
2	四	白米飯 白米	茄汁雞肉 雞肉、蔬菜(燙)	古早味燉肉 豬肉、※豆輪、蔬菜(滷)	滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(滷)	有機 蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823	236
3	五	芝麻飯 白米、芝麻	香滷雞排 X1 雞排(油)	豚香馬鈴薯 馬鈴薯、豬絞肉、蔬菜(燉)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	264
6	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	什錦蔬菜 蔬菜、敏豆、彩椒(炒)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	235
7	二	白米飯 白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐 豆漿	6	2.5	2	2.8	784	292
8	三	有機白米飯 有機白米	爆炒魚丁 魚肉、蔬菜(炒)	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)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨	6	2.5	2	2.8	784	273
9	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、蔬菜、雞肉(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、※豆皮(燒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.9	823	283
10	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	肉燥薯丁 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	818.5	293
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	莎莎嫩雞 雞肉、蕃茄、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	303
14	二	白米飯 白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇雞肉丼 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6.3	2.5	2	2.9	809	243
15	三	有機白米飯 有機白米	五香雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	292
16	四	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、※豆腐、蔬菜(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蒜頭(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	254
17	五	DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽、豆芽	★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	6.3	2.5	2	2.9	809	232
20	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)	蔬菜肉丸子 X1 ※獅子頭、洋蔥、蘑菇、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	地瓜湯圓 地瓜、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819	211
21	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、豆干、脆瓜(滷)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉	6.1	2.5	2	3	800	222
22	三	有機白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、※豆腐、※魷魚(炒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉	6.5	2.5	2	2.8	819	219
23	四	白米飯 白米	◆糖醋魚 X3 ※(生鮮)魚丁(過油-燴)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	208
24	五	三穀飯 白米、三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	DIY 拌菜 豆芽、※豆干、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.9	809	281
27	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香燒雞 雞肉、蔬菜(燒)	★薯條 X4 薯條(炸)	西式彩蔬 甜椒、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	301
28	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蒜頭(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	6	2.5	2	2.8	784	268
29	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	6.3	2.5	2	2.8	805	273
30	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293

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。

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 麵筋 豆製品	魚及 海鮮	肉 豬 肉 雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 魚 肉	工 食 類	其 他	油 炸 品	甜 湯		

0次	2次	10次	10次	22次	0次	2次	2次	2次	5次	5次	
----	----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	--



請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、豆芽、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~