



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 3 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		全穀類 穀類/包	豆類 肉類/份	蔬 菜/份	油類/份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	五	麥片飯 白米、麥麥片	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 ※魚肉(炸)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		6.5	2.5	2	2.5	805	248
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	香料雞排 X1 雞排(油)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.5	770	255
5	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨丁		6.5	2.5	2	2.5	805	312
6	三	有機白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	洋蔥炒雞 雞丁、洋蔥、蔬菜(炒)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		6.3	2.5	2	2.5	791	255
7	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮) ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆腐酥(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	276
8	五	日式 D. I. Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	★卡拉雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(滷)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.5	805	243
11	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	水果	6	2.5	2	2.5	770	266
12	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		6	2.5	2	2.5	770	245
13	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(烤)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排		6	2.5	2	2.5	770	243
14	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蔬菜燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	276
15	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳		6	2.5	2	2.5	770	259
18	一	麥片飯 白米、麥麥片	芝香雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	248
19	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	豆漿	6.3	2.5	2	2.5	791	241
20	三	有機白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.3	2.5	2	2.5	791	277
21	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香滷豬排 X1 豬排(油)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜、絞肉	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	240
22	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.5	805	281
25	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	253
26	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.5	791	262
27	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜		6.3	2.5	2	2.5	791	275
28	四	糙米飯 糙米、白米	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油、增)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	水果	6	2.5	1.8	2.5	765	291
29	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	★乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油、炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排		6	2.5	2	2.5	770	243

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◆表示獎勵金生鮮魚

主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	豆漿	其他
豆類 0次	魚類 1次	肉類 10次	雞肉 10次	生鮮食材 21次	調理食品 0次	魚肉類 4次	其他食品 2次
							油炸品 8次
							甜品 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、豆芽等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

