



# 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)



## 113 年 5 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	水果	全穀類/份	豆類/份	蛋類/份	油類/份	熱度/大卡	鈣質/mg
1	三	有機白米飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X2 ※麥克雞塊(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		6	2.5	2	3	793	240
2	四	白米飯 白米	五香雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	244
3	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800	267
6	一	麥片飯 白米、※麥片	★鹽酥魚 X3 ※魚肉(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	3	828	267
7	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	虱目魚輪 X1 ※虱目魚輪(煮)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.8	805	291
8	三	有機白米飯 有機白米	油腐燒豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	雙色肉茸 雞紋肉、玉米、蔬菜(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6.3	2.5	2	2.8	805	288
9	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(油)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828	244
10	五	白米飯 白米	地瓜燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.8	805	264
13	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	水果	6.5	2.5	2	3	828	286
14	二	白米飯 白米	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	277
15	三	有機白米飯 有機白米	★必勝炸豬排 X1 豬排(炸)	蔥燒菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香好彩頭湯 蘿蔔、芹菜		6.5	2.5	2	2.8	819	258
16	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵	義式翅腿 X2 翅小腿(油)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828	243
17	五	海苔 5A++(9 年級) 胚芽飯 白米、※胚芽米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	雞汁粉絲煲 雞紋肉、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 ※豆腐、番茄、蔬菜		6	2.5	2	3	793	276
20	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	鮮蔬燒雞 雞肉、蔬菜(燒)	奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚	水果	6.3	2.5	2	3	814	281
21	二	白米飯 白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、※麵輪(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805	266
22	三	有機白米飯 有機白米	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲		6.5	2.5	2	2.8	819	271
23	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	肉燥豆干 豬紋肉、※豆干碎丁、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	6	2.5	2	3	793	299
24	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶		6.3	2.5	2	2.8	805	261
27	一	白米飯 白米	◆紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、馬鈴薯(煮)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	水果	6	2.5	2	2.7	779	240
28	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	西式燉菜 花椰菜、洋葱、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	799	273
29	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒)	關東煮 海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	292
30	四	小米飯 白米、小米	★脆皮炸雞翅 X1 雞肉(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓	水果	6.5	2.5	2	3	828	275
31	五	三穀飯 白米、三穀米	鮮蔬燴肉 豬肉、蔬菜(炒)	菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(滷)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	250

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	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)								
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉類	雞	肉類	生鮮食材	調理食品	加工類	其他	油炸品	甜品	湯
0次	3次	10次	10次	23次	0次	5次	1次	6次	5次				