



# 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 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/份	豆蛋 肉/份	蔬 菜/份	油 脂/份	糖 類/份	鈣質 /mg	鈉質 /mg
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	芹香蔬菜湯 芹菜、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	279	
4	二	白米飯 白米	★香雞堡 X1 ※香雞堡(炸)	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁		6	2.5	2	2.9	788	241	
5	三	有機白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	蜜汁雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.7	779	242	
6	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、 ※奶粉	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、蔬菜、絞肉	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	252	
7	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	2.7	814	301	
10	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(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	6.3	2.5	2	2.9	809	276	
11	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)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		6.5	2.5	2	2.7	814	240	
12	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(油烤)	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		6.3	2.5	2	2.7	800	255	
13	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	古早味豬排 X1 ※豬排(油)	★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	2.9	823	268	
14	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	肉絲小炒 肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳		6.5	2.5	2	2.7	814	246	
17	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	266	
18	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	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		6.3	2.5	2	2.7	800	257	
19	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	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	豆漿	6.3	2.5	2	2.7	800	281	
20	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※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、※豆酥(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	253	
21	五	日式 D. I. Y. 味噌拉麵 ※麵條、海苔、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	2.9	823	292	
24	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	酸甜醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(燒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	249	
25	二	白米飯 白米	★香酥雞翅 X1 雞翅(炸)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜		6.3	2.5	2	2.7	800	240	
26	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.7	800	251	
27	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★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	6.5	2.5	2	2.9	823	293	
28	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(滷)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		6	2.5	2	2.7	779	255	
31	一	糙米飯 糙米、白米	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜		6.3	2.5	2	2.7	800	269	
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”，請各位同學吃的時候小心!! ◆表示 3 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源，可上食材登錄平台查詢。															
主 菜 菜 類 豆 類 魚 類 肉 類 肉 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 )															
主 類 筋															

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造食品。※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 3 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源，可上食材登錄平台查詢。

主食類	菜及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉	雞	肉	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
麵類	麵類	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮食材調理食品	加工類	其他
0次	0次	1次	9次	11次	2次	0次	3次	2次	8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、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~

