



# 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)



## 115年1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	午餐 總量 (份)	熱量 (大卡)
2	五	白米飯 <small>白飯</small>	卡菲醬燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	蔬菜肉片 <small>肉片、蔬菜、鮮菇(煮)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>小排、玉米、蔬菜</small>		6.3	805
5	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁豬排X1 <small>※豬排(燒)</small>	雞肉炒玉米 <small>雞絞肉、玉米(炒)</small>	麻婆豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	榨菜三絲湯 <small>榨菜、蔬菜</small>	水果	6.3	809
6	二	白米飯 <small>白飯</small>	◆紐澳良魚丁 <small>(生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>		6.5	819
7	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★洋釀燒雞 <small>雞肉、蔬菜(過油-燒)</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、※豆干、蔬菜(炒)</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜、枸杞、薑絲(煮)</small>	有機蔬菜	薏仁小排湯 <small>薏仁、小排、馬鈴薯</small>		6.3	809
8	四	義大利麵 <small>※義大利麵</small>	義式雞排X1 <small>雞排(油)</small>	奶香鮮蔬雞 <small>馬鈴薯、雞絞肉、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	★薯條X4 <small>※薯條(炸)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、絞肉</small>	水果	6.5	828
9	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	咖哩豬肉 <small>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)</small>	魷魚丸X2 <small>※魷魚丸(烤)</small>	珍菇海帶 <small>金針菇、海帶(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		6.3	805
12	一	蔬食日 紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	和風蒸蛋 <small>※蛋、海帶芽(蒸)</small>	肉香油腐 <small>※油豆腐、絞肉、蔬菜(油)</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	地瓜圓湯 <small>地瓜、地瓜圓</small>	水果	6.5	823
13	二	白米飯 <small>白飯</small>	★炸雞排X1 <small>※無骨雞排(炸)</small>	京醬豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	八寶干丁 <small>玉米、※豆干丁、※毛豆、香菇、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>排骨、金針、蔬菜</small>	豆漿	6.3	814
14	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	韓風燉排骨 <small>豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	香料岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	韓風豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>		6.3	805
15	四	DIY肉燥麵 <small>※麵、蔬菜</small>	香滷雞翅X1 <small>雞翅(油)</small>	古早味肉燥滷蛋X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(油)</small>	油悶筍絲 <small>筍絲、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	水果	6.3	814
16	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	★糖醋魚 <small>※魚肉、洋蔥、彩椒(炸-燒)</small>	佛跳牆 <small>白菜、豬肉、芋頭、蔬菜、※豆皮(油)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>		6.3	809
19	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	★炸無骨雞排X1 <small>※無骨雞排(炸)</small>	醃醃味豬肉 <small>肉片、※油豆腐、蔬菜(油)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	包心圓甜湯 <small>包心圓</small>	水果	6.5	828
20	二	結 業 式								
21	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(煮)</small>	杏鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞丁</small>		6	784
22	四	DIY拉麵 <small>※麵、海帶芽</small>	★炸豬排X1 <small>※豬排(炸)</small>	玉米雞茸 <small>玉米、雞絞肉(炒)</small>	豆芽筍絲 <small>豆芽、筍絲(炒)</small>	有機蔬菜	豚骨味噌湯 <small>肉片、洋蔥、馬鈴薯</small>	水果	6.3	814
23	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	奶香燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	蔬菜肉片 <small>肉片、蔬菜(炒)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉、蔬菜</small>		6.5	828

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。  
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。

主菜種類	魚類	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)
豆類及製品	魚及海	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	加工食品	其他
0次	2次	6次	6次	15次	0次	1次	1次	6次	3次

請先將主食的拉麵中放入碗中  
加少許海帶芽、玉米、豆芽等，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的DIY拉麵~



DIY拉麵