



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方 LINE
請搜尋@btv8645a



110 年 12 月 學生營養午餐菜單

木柵國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀雜糧/份	豆魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
1	三	有機白米飯 有機白米	東坡肉 豬肉、蔬菜(煮)	肉燥炒蛋 蛋、絞肉、毛豆、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、豆皮(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果	6	2.5	2	3	809	282
2	四	奶香鮮菇 義大利麵 麵、蔬菜	BBQ 燒雞排 X1 雞排(油烤)	★炸地瓜薯條 X5 生鮮地瓜條(炸)	培香花椰 花椰菜、培根(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		6.5	2.2	2	3	803	241
3	五	糙米飯 白米、糙米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	芋香西米露 芋頭、西谷米		6.3	2.5	2	2.8	805	242
6	一	麥片飯 白米、麥片	奧勒岡番茄肉醬 番茄、絞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	起司洋芋雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜、起司(煮)	彩椒玉筍 彩椒、玉米筍(炒)	青菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	800	301
7	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉蓉 玉米、豬肉、蔬菜(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜、魚板(炒)	青菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓		6.3	2.5	2	2.8	805	315
8	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁醬燒雞翅 X1 雞翅(油烤)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排	水果	6	2.5	2	3	800	262
9	四	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	鵪鶉蛋雞肉 鵪鶉蛋、雞肉、蔬菜(燒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	803	283
10	五	嘉義雞絲飯 白米、雞肉絲	菲力豬排 X1 豬排(油)	★香酥魚丁 X2 魚丁(炸)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	800	295
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豬 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉(煮)	鮮蔬豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦米(炒)	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	水果	6.2	2.5	2	2.8	800	243
14	二	白米飯 白米	韓式燒雞 雞肉、蔬菜、白菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	青菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、排骨		6.5	2.5	2	2.8	819	253
15	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋蔥、豆干(煮)	★炸雞柳 X1 雞柳(炸)	蟹棒絲瓜 蟹肉絲、絲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜	水果	6	2.5	2	3	800	292
16	四	D. I. Y 肉羹麵 麵條	鐵路豬排 X1 豬排(油)	沙茶肉羹 X4 肉羹(煮)	三絲豆芽 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	有機蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(薄芡)		6.5	2.5	2	3	832	268
17	五	芝麻飯 白米、芝麻	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	鹽水雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	蘿蔔鮑菇 蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	青菜	紫菜湯 紫菜、薑絲		6.1	2.5	2	2.7	800	273
20	一	糙米飯 白米、糙米	麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(炒)	蔥燒魚塊 X2 魚丁(燒)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯、小排	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	282
21	二	白米飯 白米	打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★炸雞丁 X3 雞丁(炸)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	青菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6.5	2.5	2	3	828	293
22	三	有機白米飯 有機白米	西式蔬菜燉小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉(烤)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、肉絲、豆腐	水果	6	2.5	2	3	800	275
23	四	白米飯 白米	和風照燒豬排 X1 豬排(油)	雞肉筑前煮 雞肉、蔬菜、紅蘿蔔(煮)	鹽味高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	日式味噌湯 蔬菜、豆腐		6.5	2.5	2	2.7	814	258
24	五	茄汁肉醬 義大利麵 麵、番茄、洋蔥、絞肉、玉米	普羅旺斯 歐風小雞腿 X2 翅小腿(油烤)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	246
27	一	小米飯 白米、小米	★炸豬排 X1 豬排(炸)	風味番茄蛋 蛋、洋蔥、番茄、香料(炒)	啵啵玉米 玉米(炒)	青菜	蔬菜丸湯 蔬菜、丸子	水果	6.2	2.5	2	3	808	263
28	二	白米飯 白米	三杯魚 魚肉、油豆腐、蔬菜、九層塔(炒)	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	青菜	山藥養生湯 山藥、馬鈴薯		6.3	2.5	2	2.8	805	270
29	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	椒鹽花枝丸 X2 花枝丸(烤)	雙色蒲瓜 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	265
30	四	雜糧飯 白米、雜糧	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	★麥克雞塊 X2 雞塊(炸)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、麥片		6	2.5	2	2.7	801	282

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用

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)			
豆類及豆、魚及海、肉鮮	豬	肉	雞	肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	油 炸 品	甜 湯		
麵筋製品	2次	12次	8次		22次	0次	魚 肉 類 其 他	4次	1次	9次	5次