



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



# 109 年 10 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	水果	全日 總量 (kcal)	熱量 /大卡	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	糖質 (g)	鈣質 (mg)
5	一	芝麻飯 白米、芝麻	義式香料雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(煮)	豆干肉絲 豆干、肉絲、蔬菜(炒)	田園蔬菜 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆(煮)	青菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、小排	水果	6.5	2.5	2	2.5	815	205
6	二	白米飯 白米	★香酥魚排 X1 烏魚排(炸)	鮮蔬豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	青菜	紅豆 Q 圓 紅豆、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.7	829	226
7	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雙色炒蛋 蔬菜、蛋(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、魚板(煮)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	6.2	2.5	2	2.5	807	275
8	四	義式肉醬 義大利麵 麵條、絞肉、紅蘿蔔、蕃茄	香烤雞腿 X1 雞腿(烤)	★三角薯餅 X1 薯餅(炸)	雙色花椰 花椰菜(炒)	青菜	西式濃湯 蟹肉絲、洋蔥、蔬菜		6.5	2.2	2	3	843	268
12	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 豆包、木耳、蔬菜(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜、羹	水果	6.5	2.5	2	2.8	827	248
13	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	★雞柳條 X1 雞柳條(炸)	三色鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	820	302
14	三	有機白米飯 有機白米	鹽水雞 雞肉、蔬菜(煮)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	3	810	313
15	四	沙茶乾拌麵 麵條、蔬菜	★日式脆皮豬排 X1 豬排(炸)	魷魚絲瓜 魷魚、絲瓜(煮)	豆芽肉絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲(炒)	青菜	冬瓜糖 山粉圓甜湯 山粉圓		6.3	2.5	2	2.8	799	212
16	五	薏仁飯 白米、薏仁	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	烤蝦捲 X1 蝦捲(烤)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	元氣雞湯 香菇、雞肉、蔬菜		6.1	2.5	2	2.8	820	302
19	一	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★香酥雞塊 X2 雞塊(炸)	黃瓜雙色 黃瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	青菜	大滷湯 蔬菜、木耳、紅蘿蔔	水果	6	2.5	2	2.8	806	251
20	二	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜、九層塔(煮)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	培香高麗菜 培根、高麗菜(炒)	青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6.2	2.5	2	2.8	806	324
21	三	有機白米飯 有機白米	和風豬排 X1 豬排(油)	洋蔥雞肉 洋蔥、雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(燴)	有機蔬菜	鱈魚丸湯 鱈魚丸		6	2.5	2	2.8	799	301
22	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 X1 水鯊魚排(炸)	燒肉海帶 海帶、豬肉(炒)	毛豆玉米 玉米、毛豆(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	水果	6.5	2.5	1.8	2.7	832	280
23	五	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	西式燉洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	青菜	摩摩喳喳 西谷米、椰奶		6.3	2.5	1.8	3	831	311
26	一	香草白醬 起司麵 義大利麵、蔬菜	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	青菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	841	305
27	二	白米飯 白米	京醬肉絲 豬肉絲、小黃瓜、蔬菜(炒)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	蛋酥白菜 蛋、白菜、蔬菜(煮)	青菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	3	828	292
28	三	有機白米飯 有機白米	香濃起司雞 雞肉、蔬菜(煮)	★香酥魚排 X1 虱目魚(炸)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	6.5	2.5	2	3	824	278
29	四	糙米飯 白米、糙米	照燒薄肉片 豬肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	花枝丸 X2 花枝丸(煮)	腐皮豆芽菜 豆皮、豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	芹香米粉湯 米粉、蔬菜		6.5	2.5	2	3	850	206
30	五	芝麻飯 白米、芝麻	★椒鹽雞排 X1 雞排(炸)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥(煮)	關東佃煮 蘿蔔、油豆腐、玉米(煮)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	822	263

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、麵筋製品	0次	生鮮食材	加工食品	油炸品
魚及海鮮	2次	調理食品	魚肉類	甜品
肉類	8次	0次	其他	湯
鮮肉	9次			
豬		19次	1次	3次
雞		0次		8次
肉				4次