第一餐盒
電話:2652-1898
傳真:2788-0564
地址:臺北市重陽路263巷8號

HACCP衛評餐製字第087號
本公司已投保蘇黎世保險伍仟萬
營養師:陳品靜 營養字第005184號
衛生管理:殷玉珊、殷海清

106 年 3 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 大安國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	鈣
										份	份	份	份	大卡	毫克
1	三	芝麻香飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 肉片、洋蔥(炒)	糖醋魚丁 X2 魚丁(燒)	八寶干丁 豆干丁、毛豆、蔬菜(炒)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	6.5	2.9	2	2.8	849	298
2	四	白米飯 白米	藍帶雞排 雞排(炸)	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉(炒)	蔥香炒蛋 洋蔥、蔬菜、蛋(炒)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨		6.2	2.8	2	2.8	820	253
3	五	肉鬆米糕 糯米、肉鬆	三杯雞 九層塔、雞肉(炒)	桂冠獅子頭 獅子頭(滷)	什錦鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	香滷白菜 白菜、紅蘿蔔、豆皮(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	6	2.6	2.2	2.5	800	240
6	蔬食	白米飯 白米	咖哩蔬菜煲 洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)	日式香鬆蒸蛋 蛋、玉米、香鬆(蒸)	紅燒油豆腐 油豆腐、蔬菜(炒)	起司烤堡 起司堡(烤)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.3	2.8	2	2.5	814	375
7	二	義大利麵 麵	香草蘑菇雞 雞肉、洋蔥(炒)	番茄卡邦尼肉醬 蕃茄、玉米、洋蔥、絞肉(煮)	栗子薯球 薯球(炸)	雙色青花 香菇、青花菜(炒)	青菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、奶粉		6.5	2.6	2	2.8	826	242
8	三	白米飯 白米	美式炸雞腿 雞腿(炸)	韓風春川炒年糕 年糕、洋蔥、蔬菜(炒)	麻婆豆腐 豆腐、木耳、洋蔥(炒)	五彩豆芽 豆芽菜、甜椒、木耳(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.5	2.6	2	2.8	826	268
9	四	五穀飯 五穀米、白米	鐵板豬排佐和風醬汁 豬排、洋蔥(炒-滷)	三色滑蛋 蛋、玉米、青豆、紅蘿蔔(炒)	螞蟻上樹 粉絲、絞肉、蔬菜(炒)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	黑糖地瓜麥片 黑糖、地瓜、麥片		6.5	2.6	2	2.6	817	242
10	五	麥片飯 白米、麥片	腰果雞肉 雞肉、腰果、洋蔥(炒)	魚香豆腐煲 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	紅燒蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔(炒)	青菜	香甜玉米湯 玉米	乳品	6.3	2.5	2	2.5	800	308
13	一	糙米飯 糙米、白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片(炒)	京醬甜條 甜不辣條(煮)	小魚豆干 豆干、小魚、蔬菜(炒)	田園什錦 玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	青菜	波菜丸子湯 波菜、丸子		6.5	2.5	2	2.5	805	302
14	二	白米飯 白米	鹽酥雞腿 雞肉(炸)	桂筍悶肉 桂筍、豬肉(炒)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		6.5	2.5	2	2.8	819	243
15	三	海南雞絲飯 雞肉絲、白米	醋溜小排 小排、蔬菜(燴)	火烤雞串燒 X1 雞肉(烤)	茄汁油豆腐 油豆腐(滷)	彩椒玉米筍 玉米筍、彩椒(炒)	青菜	麵線羹 麵線、肉羹、蔬菜	水果	6.7	2.6	1.8	2.6	826	332
16	四	芝麻香飯 白米、芝麻	蒜味里肌排 豬肉排(滷)	紐澳良魚丁 魚丁、蔬菜(燒)	肉燥滷蛋 蛋、絞肉(滷)	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜(炒)	青菜	紅豆麥片 紅豆、麥片		6.5	2.7	2	2.8	834	240
17	五	白米飯 白米	麻油雞 雞肉、薑(炒)	泡菜豬肉 泡菜、洋蔥、豬肉(炒)	毛豆洋芋 毛豆、馬鈴薯(炒)	鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.4	2.8	2	2.6	825	241
20	一	三穀飯 白米、三穀米	蜜汁雞 雞肉、蔬菜(炒)	海洋蝦排 X1 蝦排(炸)	彩椒玉米 彩椒、蔬菜、玉米(炒)	蒜香高麗 高麗、蒜頭(炒)	青菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐		6.4	2.6	2	2.7	815	305
21	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	香菇豆干 香菇、豆干、蔬菜(炒)	蔥花滑蛋 青豆、洋蔥、蛋(炒)	雙絲花椰 花椰、紅蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		6	2.8	2	2.7	802	402
22	三	麥片飯 白米、麥片	黑胡椒豬排 豬排(滷)	豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅(烤)	綜合菇菇燒 香菇、杏鮑菇、蔬菜(炒)	豆芽三絲 木耳、豆芽、紅蘿蔔(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁		6	2.7	2	2.6	800	247
23	四	義大利麵 麵	卡啦雞排 雞排(炸)	蘑菇白醬 鮮菇、絞肉、蔬菜、玉米、洋蔥、奶粉(煮)	茄汁歐姆蛋 蛋(蒸)	紅絲四季豆 紅蘿蔔、四季豆(炒)	青菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜		6.5	2.8	2	2.8	841	245
24	五	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	三杯魷魚 魷魚、米血、蔬菜、芹菜(炒)	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄(煮)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜	肉羹湯 肉羹、蔬菜	乳品	6	2.8	2	2.6	800	308
27	一	五穀飯 白米、五穀米	日式脆皮炸豬排 豬排(炸)	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥(炒)	芝麻球 X2 芝麻球(烤)	雙色青花 青花菜、木耳(炒)	青菜	花生粉圓甜湯 花生、粉圓		6.5	2.7	2	2.8	834	266
28	二	白米飯 白米	雞肉炒菇 雞肉、鮮菇、洋蔥(炒)	海結燒肉 海結、肉片(炒)	咖哩魚蛋 魚蛋(煮)	什錦翠瓜 翠瓜、木耳(炒)	青菜	日式豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜		6	2.8	2	2.7	802	267
29	三	沙茶乾拌麵 麵條、蔬菜	羅肋烤雞排 雞排(滷烤)	白菜肉片 肉片、白菜(炒)	蒟蒻鮮筍 鮮筍、蒟蒻(炒)	蔬菜干片 豆干、西芹、木耳(炒)	青菜	冬瓜湯 冬瓜	水果	6	2.8	2	2.8	806	303
30	四	白米飯 白米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	椒鹽花枝丸 X2 花枝丸(煮)	雞茸玉米 雞肉、玉米(炒)	家常豆腐 豆腐、筍片、紅蘿蔔(炒)	青菜	肉骨茶湯 蒜頭、蔬菜、豬肉		6.3	2.8	1.7	2.7	815	309
31	五	麥片飯 白米、麥片	岩燒雞塊佐泰式酸甜醬 雞肉、蔬菜、芝麻(炒)	醋溜魚塊 魚丁、蔬菜(過油-炒)	什錦蒲瓜 蝦皮、蒲瓜、魚板(炒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	青菜	大滷湯 筍片、木耳、蛋、肉絲	水果	6.1	2.8	2	2.8	813	255

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	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品				油炸品	甜湯
						魚肉類		其他			
0次	0次	10次	12次	17次	5次	4次		3次		6次	5次