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 6 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		主食/份	豆魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	四	糙米飯 白米、糙米	★鹽酥大雞排 雞排(炸)	咖哩肉醬 馬鈴薯、絞肉、洋蔥、紅蘿蔔(煮)	番茄炒蛋 蛋、蕃茄、蔬菜(炒)	翠炒大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米		6.6	2.8	2	3	857	322
2	五	豚香珍珠炒飯 玉米、絞肉、白米	醋溜小排 小排、洋蔥、甜椒（燴）	栗子佛跳牆 白菜、鳥蛋、雞丁、芋頭、栗子(煮)	海帶油豆腐 油豆腐、海帶(滷)	乾煸四季豆 四季豆、絞肉(炒)	青菜	招牌沙茶肉羹湯 肉羹、蘿蔔	乳品	6.3	2.8	2	3	836	350
3	六	白米飯 白米	故鄉燒肉 肉角、紅蘿蔔(燒)	香草燒魚 魚丁、洋蔥(過油-燴)	糖醋甜條 甜不辣條、蔬菜(炒)	黃瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍(炒)	青菜	番茄肉片湯 番茄、肉片、豆腐		6.2	2.5	2.1	3	810	350
5	一	白米飯 白米	日式咖哩肉 洋蔥、馬鈴薯、肉片(炒)	鴿蛋蘿蔔 鳥蛋、蘿蔔(滷)	家常豆腐 豆腐、竹筍(炒)	五彩豆芽 豆芽菜、甜椒、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	紅豆地瓜湯 紅豆、地瓜		6.3	2.7	2	2.8	820	321
6	二	特製義大利麵 麵條	★卡啦雞排 雞排(炸)	番茄肉醬 蕃茄、玉米、洋蔥、絞肉(煮)	海苔蛋堡 蛋堡、海苔(蒸)	雙色花椰 香菇、花椰菜(炒)	青菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜		6.8	2.2	2	3	826	245
7	三	白米飯 白米	日式鯛魚 鯛魚(烤)	客家封肉 豬肉、蔬菜(煮)	韓風春川炒年糕 年糕、洋蔥、蔬菜(炒)	絲瓜雙燴 絲瓜、紅蘿蔔(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	水果	6	2.7	2	2.8	800	255
8	四	麥片飯 白米、麥片	鹽水雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	海結燒肉 海結、肉片(炒)	芹香豆干 芹菜.豆干(炒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	青菜	山藥養生湯 山藥.馬鈴薯		6.5	2.8	2	2.8	841	335
9	五	白米飯 白米	京都排骨 排骨(滷)	三杯花枝揚 花枝揚(燒)	三色滑蛋 蛋、玉米、青豆、紅蘿蔔(炒	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、小排、薑絲	水果	6	2.8	2	2.8	806	241
12	一	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片(炒)	起司雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、起司(煮)	小魚豆干 豆干、小魚干、洋蔥(炒)	田園什錦 玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.3	2.8	2	2.8	827	443
13	二	糙米飯 糙米、白米	BBQ 烤雞 雞排(烤)	桂冠獅子頭 獅子頭、髮菜(滷)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜糖山粉圓 黑糖.山粉圓		6.2	2.7	2.2	2.7	813	339
14	三	噴水雞肉飯 雞肉絲、白米	★日式炸豬排 豬排(炸)	桂筍悶肉 桂筍、豬肉(炒)	什錦鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	炒豆芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6.3	2.7	2.2	3	834	311
15	四	芝麻香飯 白米、芝麻	三杯雞 九層塔、洋蔥、雞丁(炒)	麻油瓜豬肉 麻油瓜、豬肉(炒)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蔬菜、蛋(炒)	黃瓜雙燴 紅蘿蔔、黃瓜(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜		6	2.8	2.2	2.8	811	283
16	五	白米飯 白米	蔥燒豬柳 豬柳、洋蔥(炒)	★土魠魚丁 X2 土魠魚(炸)	番茄豆包 豆包、蕃茄、蔬菜(炒)	鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	乳品	6	2.8	2.2	3	820	292
19	一	三穀飯 白米、三穀米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	生炒花枝 花枝、竹筍、芹菜、蔬菜(炒)	★檸香雞柳條 雞柳條(炸)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	黑糖包心圓 黑糖、包心圓		6	2.8	2.3	3	822	245
20	二	麥片飯 白米、麥片	蜜汁雞腿 雞腿(滷烤)	青豆滑蛋 青豆、洋蔥、蛋(炒)	香菇豆干 香菇、豆干、蔬菜(炒)	雙絲花椰 花椰、紅蘿蔔(炒)	青菜	雞蓉玉米湯 雞絞肉、玉米		6.2	2.7	2	2.8	813	425
21	三	白米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排(滷)	關東佃煮 三角油豆腐、蔬菜(滷)	螞蟻上樹 粉絲、絞肉、蔬菜(炒)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	374
22	四	特製義大利麵 麵條	匈牙利洋蔥燉雞排 雞排(滷)	白醬蘑菇 鮮菇、玉米、洋蔥(炒)	★微笑薯餅 薯餅(炸)	紅絲四季豆 紅蘿蔔、四季豆(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜		6.8	2.5	2	3	849	256
23	五	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(滷)	咖哩肉醬 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉(炒)	醬汁福州丸 福州丸(煮)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	水果	6.3	2.8	2	2.8	827	282
26	一	蔬食日什錦炒飯 白米、蔬菜	腰果玉米 玉米、素雞丁、腰果、洋蔥(炒)	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	大溪豆干 豆干(滷)	炒高麗 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	青菜	蔬菜豆包湯 白菜、豆包、番茄		6.3	2.7	2	2.8	820	329
27	二	燕麥飯 燕麥、白米	無錫小排 小排、蔬菜(滷)	★鹽酥雞球 X3 雞丁(炸)	蘿蔔鳥蛋 蘿蔔、鳥蛋(炒)	五彩玉米 彩椒、蔬菜、玉米(炒)	青菜	花生綜合圓 花生、綜合圓		6.5	2.8	2	3	850	255
28	三	白米飯 白米	菇菇雞 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	瓜仔肉燥 瓜仔、豆干、絞肉(炒)	淡水阿給 阿給(煮)	木耳青花 木耳、青花菜(炒)	青菜	麵線羹 麵線、肉羹、竹筍	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	299
29	四	芝麻香飯 白米、芝麻	鐵板豬排佐和風醬汁 豬排(滷)	★酥炸魚條 X2 魚條(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	海帶雙燴 海帶、牛蒡絲(炒)	青菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔、丸子		6	2.8	2.5	3	829	336

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	魚及海鮮肉	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	1次	12次	10次	20次	3次	1次	5次		8次	5次