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 8~9 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	湯品		主食份	豆蛋魚肉份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡	鈣質/mg
30	三	芝麻飯 白米.芝麻	沙嗲肉片 豬肉(主要)、豆芽菜(炒)	三色雞丁 雞丁(主要)、玉米、青豆(炒)	★三角薯餅 薯餅(主要)(炸)	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄.豆腐	水果	6	2.8	2.2	2.8	811	260
31	四	番茄肉醬麵 麵條、番茄、絞肉、玉米、洋蔥	菇菇雞丁 雞肉(主要)、杏鮑菇(炒)	燒肉鴿蛋 肉片(主要)、鳥蛋、蘿蔔(滷)	白醬馬鈴薯 馬鈴薯(主要)、紅蘿蔔(炒)	青菜	綜合米苔目 米苔目、QQ圓		6.5	2.8	2.2	3	855	272
1	五	胚芽飯 白米.胚芽米	★卡啦雞排 卡啦雞排(主要)(炸)	回鍋肉片 肉片(主要)、高麗菜.紅蘿蔔(炒)	魚香烘蛋 蛋(主要)、絞肉、洋蔥(炒)	青菜	大滷湯 竹筍.木耳.肉絲	水果	6	2.8	2	3	815	281
4	一	五穀飯 白米.雜糧	洋蔥豬柳 洋蔥、豬柳(主要)(炒)	玉米雞蓉 玉米(主要)、雞肉(炒)	五香油豆腐 油豆腐(主要)(滷)	青菜	紅豆麥片湯 紅豆.麥片		6.7	3	1.7	2.5	849	368
5	二	松子炒飯 白米、松子、蔬菜	岩燒雞丁 雞丁(主要)、杏鮑菇(燒)	紐澳良魚丁 魚丁(主要)、洋蔥、南瓜(炒)	鮮瓜雙燴 小黃瓜(主要)、魚板(炒)	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜.蘿蔔		6.3	2.8	2.2	2.6	823	255
6	三	味噌拉麵 麵條、海帶芽	叉燒肉排 叉燒肉排(主要)(過油-烤)	玉米鮮菇 玉米(主要)、黑輪、鮮菇(煮)	雙色青花 白花菜、青花菜(主要)(炒)	青菜	豚骨味噌湯 蔬菜、小排		6.2	2.7	2	2.8	813	332
7	四	白米飯 白米	★香酥雞腿 雞腿(主要)(炸)	咖哩肉醬 絞肉、馬鈴薯(主要)、洋蔥、青豆、(炒)	三絲豆芽 豆芽菜(主要)、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排		6.5	2.9	2	2.8	849	352
8	五	糙米飯 白米、糙米	古早味扣肉 豬肉(主要)、竹筍(炒)	蝦仁燴蛋 蛋(主要)、蝦仁、三色豆(蒸)	腐皮甜豆 豆腐皮(主要).甜豆(炒)	青菜	白片肉絲湯 大白菜.肉絲	乳品	6.3	2.8	2.1	2.8	830	412
11	一	芝麻飯 白米.芝麻	岩燒雞塊 雞肉(主要)、杏鮑菇、芝麻(炒)	茄汁肉燥 絞肉(主要)、番茄、洋蔥、馬鈴薯(炒)	家常豆腐 豆腐(主要)、蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜肉片湯 大黃瓜.肉片		6.3	3	2.2	2.8	847	286
12	二	麥片飯 白米.麥片	★日式豬排 豬排(炸)	木須肉絲 肉絲(主要)、木耳、刈薯(炒)	田園什錦 玉米(主要).紅蘿蔔.毛豆(炒)	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		6.3	2.8	2.1	2.8	830	332
13	三	海南雞絲飯 白飯、雞肉絲	紅燒魚 魚丁(主要)、馬鈴薯、洋蔥(炒)	鮮炒肉片 豬肉片(主要)、高麗菜(炒)	花枝丸 X2 花枝丸(主要)(煮)	青菜	羅宋湯 蕃茄.芹菜.洋蔥	水果	6	2.8	2.1	2.7	804	251
14	四	白米飯 白米	醬燒雞排 雞排(主要)(滷)	肉絲悶筍 肉絲(主要)、鮮筍(滷)	敏豆干片 敏豆、豆干(主要)(炒)	青菜	南瓜玉米湯 南瓜、玉米		6.5	2.8	2.2	2.8	846	292
15	五	焗烤麵 麵條、起司、蔬菜	黑胡椒豬柳 豬肉(主要)、洋蔥(燴)	★香酥雞柳條 X2 雞柳條(主要)X2(炸)	烤麩鮑菇 烤麩、杏鮑菇(主要)(炒)	青菜	鮮菇筍片湯 香菇、筍片	水果	6	2.7	2.5	3	820	252
18	一	玉米飯 白米.玉米粒	蜜汁雞腿 雞腿(滷烤)	番茄肉燥 絞肉(主要)、番茄、洋蔥(煮)	翠炒黃瓜 小黃瓜(主要)、紅蘿蔔(炒)	青菜	地瓜綜合圓 地瓜、綜合圓		6.5	2.8	2.1	2.8	845	243
19	二	番茄肉醬 義大利麵 義大利麵、蕃茄、洋蔥、絞肉	蔥香肉片 肉片(主要)、洋蔥(炒)	豆干滷蛋 豆干、水煮蛋(主要)(滷)	雙色花椰 花椰菜(主要)(炒)	青菜	紫菜湯 紫菜		6.5	2.8	2	2.6	832	268
20	三	燕麥飯 白米.燕麥	★香酥雞排 雞排(主要)(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(主要)(炒)	炒豆芽三色 豆芽菜(主要)、韭菜、肉絲(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 薑絲.冬瓜、小排		6	3	2	2.8	821	266
21	四	芝麻飯 白米.芝麻	香滷豬排 豬排(主要)(滷)	糖醋雞丁 雞肉(主要)、馬鈴薯、蔬菜(燴)	炒空心菜 空心菜(主要)(炒)	青菜	金菇什錦湯 金針菇.紅蘿蔔.蔬菜		6.5	2.8	2.1	2.6	835	252
22	五	嘉義雞肉飯 白飯、雞肉絲	照燒小排 小排(主要)、蔬菜(炒)	★香酥雞塊 X2 雞塊(主要)(炸)	什錦鮮菇 杏鮑菇(主要)、鮮菇(炒)	青菜	鮮筍湯 鮮筍	乳品	6	2.8	2	2.7	802	425
25	一	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉片(主要)、馬鈴薯.洋蔥(炒)	翅小腿 X1 翅小腿(主要)(滷)	毛豆玉米 毛豆.玉米(主要)(炒)	青菜	韓式豆芽湯 豆芽菜、豆腐		6.2	2.8	2	2.8	820	299
26	二	黃金炒飯 白米、玉米	蠔油燒雞 雞肉(主要)、杏鮑菇(炒)	蕃茄炒蛋 蛋(主要)、蕃茄(炒)	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯(主要)、紅蘿蔔、起司(炒)	青菜	白玉肉片湯 白蘿蔔.肉片		6	2.8	2	2.9	811	256
27	三	沙茶乾拌麵 麵條、高麗菜	★卡啦雞腿 卡啦雞腿(主要)(炸)	韓式燒肉 豬肉(主要)、大白、蔬菜(燒)	木耳青花 木耳、青花(主要)(炒)	青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲	水果	6	2.8	2.2	3	820	278
28	四	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉(主要).蕃茄.洋蔥(炒)	海鮮什錦 魷魚圈(主要)、魷魚翅、西芹、洋蔥、筍片(炒)	雙色豆芽 豆芽菜(主要)、紅蘿蔔(炒)	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.5	2.7	2.3	3	850	292
29	五	紫米飯 白米.紫米	蔥爆雞丁 雞丁(主要).青蔥(炒)	白菜燒肉 白菜、豬肉(主要)(炒)	三鮮鮑菇 杏鮑菇(主要)、鮮菇、蔬菜(炒)	青菜	玉米排骨湯 玉米.小排	水果	6.3	2.5	2.5	2.7	813	288
30	六	白米飯 白米	糖醋魚片 魚片(主要)(過油-燴)	古早味肉丁 肉丁(主要)、蔬菜(煮)	海帶干絲 海帶(主要)、豆干絲(炒)	青菜	藥膳雞湯 馬鈴薯、雞丁		6.2	2.9	2	2.8	828	306

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	2次	10次	12次	21次	2次	1次	0次	8次	5次