



第一餐盒

專營營養午餐
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)



114 年 9 月 學生營養午餐菜單 和平高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全糖 糖類 份	蛋 類 份	蔬 菜 份	海 藻 份	熱 量 大 卡	鈉 質 mg
1	一	糙米飯 糙米、白米	馬鈴薯豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	和風雞肉筑前煮 竹筍、蔬菜、雞肉(煮)	彩繪鮑菇 玉米筍、杏鮑菇、※毛豆(煮)	蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜		6.2	2.5	2	2.7	793	250
2	二	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	肉絲高麗 高麗菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		6.2	2.5	2	2.7	793	305
3	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	白菜雙色 白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	水果	6	2.5	2	2.9	788	266
4	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	蔥香炒魚 ※魚丁、蔥、洋蔥(炒)	茄汁雞肉 雞丁、蔬菜、番茄(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆 QQ 綠豆、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.9	823	272
5	五	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 蔬菜、※豆腐、※柴魚	乳品	6.3	2.5	2	2.9	809	352
8	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、※腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖		6.5	2.5	2	2.9	823	303
9	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、小排		6	2.5	2	2.9	788	241
10	三	有機白米飯 有機白米	糖醋醬燒魚 ※魚肉、蔬菜(過油-燒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、雞丁、蔬菜(炒)	奶香玉米 玉米、※奶粉(煮)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	340
11	四	西西里肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、洋蔥、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)	★薯條 X4 薯條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828	261
12	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	乳品	6	2.5	2	2.8	784	319
15	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	★無骨雞排 X1 ※無骨雞排(炸)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	豆漿	6	2.5	2	2.8	784	251
16	二	白米飯 白米	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	珍菇炒蛋 ※蛋、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	362
17	三	有機白米飯 有機白米	韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	279
18	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	◆★炸魚塊 X3 ※魚肉(炸)	豆干滷蛋 X1 ※蛋、※豆干(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓		6.5	2.5	2	2.9	823	275
19	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	五香雞翅 X1 雞翅(滷)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	252
22	一	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	241
23	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、蔬菜、紅蘿蔔(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809	245
24	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	水果	6	2.5	2	2.7	779	326
25	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	薑絲海帶 海帶、薑絲(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米		6.5	2.5	2	2.7	814	269
26	五	糙米飯 糙米、白米	★酥炸魚 X3 ※魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	乳品	6	2.5	2	2.8	784	311
29	一	教 師 節 補 假												
30	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		6.2	2.5	2	2.9	802	245
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合同過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原 大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示 3 章 1Q 生鮮魚 履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。														
主 菜		菜 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		魚 及 海 肉 類		豬 肉		生 鮮 食 材		加 工 肉 類		其 他		油 炸 品		
0次		4次		10次		21次		3次		2次		6次		
												4次		