



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

112 年 4 月 學生營養午餐菜單 南港高中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品		全穀 根莖 類/份	豆蛋 魚肉 類/份	蔬 菜/份	海 藻/份	熱 量/ 大卡	鈣質 /mg
6	四	小米飯 白米、小米	起司洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★香酥魚排 X1 ※魚肉(炸)	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	830	275
7	五	西 西 里 義大利麵 ※麵、蔬菜、絞肉	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)	培根炒花椰 培根、花椰菜(炒)	★薯球 X5 薯球(炸)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	822	242
10	一	芝麻香飯 白飯、※芝麻	日式咖哩雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	★酥炸豬排 X1 ※豬排(炸)	和風鮮蔬煮 竹筍、香菇、蔬菜(燒)	蔬菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜		6.2	2.5	2	3	815	241
11	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	洋蔥燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓		6.3	2.5	2	2.8	798	260
12	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	匈牙利燉豬 豬肉、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶結、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		6.3	2.5	2	2.8	820	244
13	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★椒鹽魚 X3 (生鮮) ※魚肉(炸)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)	豆干敏豆 敏豆、※豆干(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁	乳 品	6.2	2.5	2	3	830	258
14	五	燕麥飯 白米、※燕麥	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	魚丸湯 蔬菜、※魚丸		6	2.5	2	2.7	780	287
17	一	小米飯 白米、小米	泰式椒麻雞排 X1 雞肉(過油-炒)	脆皮蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑絲		6	2.5	2	3	813	281
18	二	舞菇炊飯 白米、蔬菜	糖醋雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	豚香豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、小排		6	2.5	2	2.8	820	265
19	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜、※豆腐(炒)	彩蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	履 歷 豆 漿	6.5	2.5	2	2.8	805	301
20	四	白醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、※麵	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	★甜不辣地瓜薯條 地瓜薯條、甜不辣(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄	水果	6.5	2.5	2	3	827	255
21	五	麥片飯 白米、※麥片	蔥燒魚丁 ※魚肉、蔥(過油-燒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	海帶油腐 ※油豆腐、海帶結(炒)	有機 蔬菜	紅豆紫米 紅豆、黑糯米		6.5	2.5	2	3	835	275
24	一	第一乾拌麵 ※麵條、蔬菜	BBQ 雞排 X1 雞排(油烤)	烤花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	翠筍雙絲 竹筍、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		6	2.5	2	2.7	800	293
25	二	白米飯 白米	蜜汁地瓜燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(炒)	★麥香雞堡排 X1 ※麥香雞堡(炸)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	806	283
26	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 絞肉、脆瓜、蔬菜(油)	香烤翅小腿 X2 翅小腿(烤)	椒香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	藥燉排骨湯 馬鈴薯、小排骨		6.2	2.5	2	2.8	815	271
27	四	火腿炒飯 白米、火腿、蔬菜	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	★卡啦雞柳條 X1 ※雞柳條(炸)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露	乳 品	6.5	2.5	2	3	830	245
28	五	糙米飯 白米、糙米	鹽水雞丁 雞肉、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜		6.5	2.5	2	2.7	800	241

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，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

主菜	副菜	其他	主菜	副菜	其他	主菜	副菜	其他	主菜	副菜	其他
豆類	魚類	肉類	生鮮食材	加工食品	其他	魚類	肉類	其他	油炸食品	甜品	湯
0次	2次	8次	17次	0次	5次	3次	7次	3次			