



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



# 111年10月學生營養午餐菜單 中正國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	全穀雜糧類/份	豆蛋肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡	鈣質/㎎	
3	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	水果	6.1	2.5	2	2.8	791	321	
4	二	白米飯 白米	照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	花枝丸 X2 ※花枝丸(炸)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.1	2.5	2	2.8	791	275	
5	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	紐澳良魚丁 魚丁、豆腐、蔬菜(煮)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	水果	6	2.5	2	2.7	779	313	
6	四	義大利麵 ※麵	香烤雞排 X1 雞肉(烤)	義式肉醬 絞肉、蔬菜、蕃茄(煮)	★薯條 X5 薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		6	2.5	2	2.9	788	257	
7	五	芝麻飯 白米、※芝麻	★椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	烤蝦捲 X1 蝦捲(烤)	蔬菜粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐		6.5	2.5	2	2.8	819	235	
11	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(煮)	★雞柳條 X1 雞柳條(炸)	鮮菇蘿蔔 香菇、蔬菜、蘿蔔(炒)	蔬菜	冬瓜糖 山粉圓甜湯 山粉圓		6.2	2.5	2	2.9	802	304	
12	三	有機白米飯 有機白米	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	和風蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸	水果	6	2.5	2	2.8	784	282	
13	四	和風海苔飯 白米、海苔	★日式脆皮豬排 X1 豬排(炸)	關東煮 海帶根、※甜不辣、※油豆腐(煮)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.2	2.5	2	2.9	802	253	
14	五	薏仁飯 白米、薏仁	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	紅燒魚 X2 ※魚肉(過油-燒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	227	
17	一	蔬食日 芝麻飯 白米、※芝麻	海帶滷蛋 X1 海帶根、蛋(油)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	竹筍包 X1 竹筍包(蒸)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜圓	水果	6.8	2	2	2.9	823	293	
18	二	白米飯 白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	翠炒高麗菜 蔬菜、高麗菜(炒)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排		6.2	2.5	2	2.8	798	302	
19	三	有機白米飯 有機白米	和風燒肉角 豬肉、蔬菜(炒)	彩蔬魚蛋 蔬菜、※魚蛋(虱目魚丸)(煮)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(燴)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	水果	6	2.5	2	2.7	779	261	
20	四	嘉義 雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6	2.5	2	2.8	784	234	
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	TAP 豆奶	6.5	2.5	2	2.8	819	315	
24	一	義大利麵 ※麵	西式豬排 X1 豬排(油)	奶香鮮菇培根 蔬菜、鮮菇、培根(煮)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.2	2.5	2	2.9	802	372	
25	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X1 翅小腿(油)	豆香白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		6	2.5	2	2.8	784	203	
26	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	黑胡椒肉絲 肉絲、豆芽菜、蔬菜(炒)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	京都豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	251	
27	四	糙米飯 白米、糙米	◆★脆皮魚塊 X3 ※魚丁(炸)	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.9	823	245	
28	五	校 慶 不 供 餐													
31	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X2 麥克雞塊(炸)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	蔬菜	味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	234	

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用 ※◎3 壹 1Q 溯源水產品

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	0次	生 鮮 食 材	加 工 食 品	油 炸 品
魚 及 海 鮮	2次	肉 類	魚 肉 類	甜 湯
豬 肉	10次	雞 肉	其 他	3次
雞 肉	6次	調 理 食 品		8次
		19次	3次	4次



Choice Pic 究好豬

# 食家安 111年10月菜單

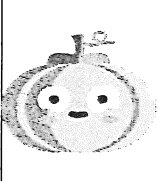
# 中正國中

營養師: 黃士宜 (證字第002872號)  
服務電話: 2792-5757  
地址: 新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	糖類	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	鈉	熱能
03	一	小米飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	肉茸豆腐煲 豆腐+祥園豬肉+菇+時蔬-煮	※蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0		882
04	二	小薏仁飯	洋釀年糕雞 雞肉+年糕+白芝麻+時蔬-燒	銀芽肉蓉蛋 芽菜+豬肉+蛋+時蔬-炒	脆筍肉絲 筍+肉絲+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
05	三	有機飯	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	豬肉餡餅X1 餡餅-烤	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0		898
06	四	泰式鳳梨拌飯	檸檬烤雞翅X1 三節翅-烤	★※金黃魚條X2 魚條-炸	豆干四季 四季豆+豆干+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	雙菇肉絲湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			839
07	五	胚芽飯	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
11	二	彎管麵	義式豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	脆皮薯條x3 薯條-烤	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
12	三	有機飯	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	★椒鹽甜條 甜不辣+地瓜等條-炸	玉米豆腐 玉米+豆腐+時蔬-煮	有機蔬菜	草菇肉絲湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0		898
13	四	紫米飯	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮	★※香酥魚塊X2 魚塊-炸	培香花椰 花椰菜+培根+時蔬-炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米+芋頭-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			839
14	五	五穀飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜+雞肉+薑絲-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
17	一	薏仁飯	泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	雞茸油腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	鮮菇芽菜 菇+豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜絲-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0		882
18	二	招牌油飯	★十三香炸雞排X1 雞排-炸	※海山醬關東煮 魚菜製品+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
19	三	有機飯	◆※塔香鮮魚 魚+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0		898
20	四	麥片飯	甘栗燒雞 雞肉+栗子+油腐+時蔬-燒	※客家小炒 豆干+祥園豬肉+鮑魚+時蔬-炒	火腿洋芋 馬鈴薯+火腿+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針+祥園豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			839
21	五	糙米飯	黑胡椒炒豬 祥園豬肉+時蔬-煮	吮指翅小腿X1 翅小腿+時蔬-燒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+祥園豬肉+時蔬-煮	履歷豆漿	6.5	3.0	2.0	2.9			861
24	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	※蔥香魚丁X3 魚丁-燒	豆干海根 豆干+海帶根+時蔬-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0		932
25	二	紫米飯	★日式炸豬排X1 豬排-炸	香烤地瓜x1 地瓜-烤	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
26	三	有機飯	蔥爆豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	金茸燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜雞湯 番茄+雞肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0		904
27	四	燕麥飯	春川炒雞 雞肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	干絲芽菜 豆芽菜+干絲+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 瓜+祥園豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0			858
28	五	校慶停餐													
31	一	雜糧飯	咖哩豆包 豆包+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	海帶菇絲 海帶+時蔬-煮	蔬菜	竹筍湯 筍+時蔬-煮	水果	6.5	3.1	2.0	2.9			868

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品  
※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

星期	日期	主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						加工食品	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
1	1	10	8	20	0	6	0	6	4



除了抗壞血酸高瓜類，  
西瓜還是護眼英雄！

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「掛鬼南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材哩！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠濾除藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護視力哩~

資料來源: 華人健康網

### 重要公告

全面使用「國產肉品」  
未使用「輻射污染食品」