



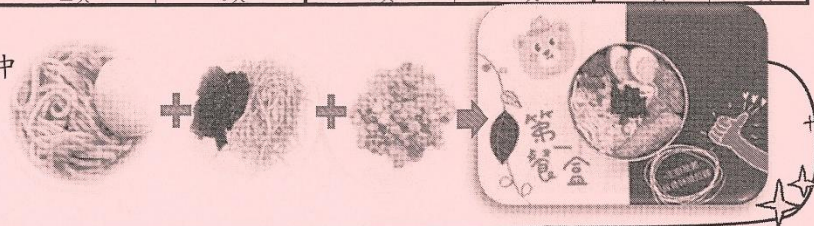
# 111 年 11 月 學生營養午餐菜單 中正國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	全日 總量 /份	豆魚 類 /份	蔬菜 /份	肉類 /份	油脂 /份	糖類 /份	鈣質 /大卡	鈉質 /大卡
1	二	白米飯 白米	照燒雞肉 雞肉、蔬菜(燴)	起司歐姆炒蛋 蛋、洋蔥、起司、蔬菜(炒)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、滷肉皮(滷)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6.5	2.5	2	2.0	823	293		
2	三	有機白米飯 有機白米	骰子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	★炸魚塊 X2 魚(炸)	關東煮 海帶根、蔬菜、小貢丸(煮)	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶 粉圓、奶粉、黑糖	水果	6	2.5	2	2.8	784	252		
3	四	義大利麵 滷義大利麵	香烤雞排 X1 雞排(烤)	西西里肉醬 蕃茄、絞肉、蔬菜(炒)	★炸地瓜球 X4 地瓜球(炸)	有機蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	236		
4	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁排骨 排骨、蔬菜(炒)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6.2	2.5	2	2.8	798	284		
7	一	燕麥飯 白米、燕麥	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	★香酥玉米餅 X1 玉米餅(炸)	咖哩豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.0	823	235		
8	二	糙米飯 白米、糙米	鮮菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	豆香高麗 滷豆皮、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐		6	2.5	2	2.8	784	292		
9	三	有機白米飯 有機白米	★椒鹽魚排 X1 魚排(炸)	油腐燒肉 滷油豆腐、豬肉、蔬菜(滷)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	水果	6	2.5	2	2.8	784	273		
10	四	白米飯 白米	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔鷓鴣蛋 蘿蔔、蔬菜、滷鷓鴣蛋(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機蔬菜	魚丸湯 魚丸、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	283		
11	五	麥片飯 白米、麥片	三杯雞 雞丁、米血、洋蔥、蔬菜(炒)	肉燥薯丁 馬鈴薯、洋蔥、絞肉(炒)	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6.5	2.5	2	2.8	819	293		
14	一	芝麻飯 白米、滷芝麻	五香豬排 X1 豬排(滷)	茄汁燒魚 魚肉、蕃茄、洋蔥(煮)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	303		
15	二	白米飯 白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	古早味炒蛋 蛋、絞肉、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶根、滷芝麻(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	243		
16	三	有機白米飯 有機白米	咖哩雞肉醬 雞肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	肉片炒年糕 肉片、白菜、年糕、滷豆皮(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	包心圓甜湯 包心圓	水果	6.3	2.5	2	2.8	809	292		
17	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	菇菇雞肉丼 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蒜頭(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		6.5	2.5	2	2.8	819	254		
18	五	DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) ※麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 蛋(滷)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.3	2.5	2	2.0	809	232		
21	一	麥片飯 白米、麥片	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	日式蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	211		
22	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、蔬菜、脆瓜(滷)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉		6	2.5	2	2.9	788	222		
23	三	有機白米飯 白米	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	芝麻敏豆 敏豆、滷芝麻(炒)	有機蔬菜	豬肉河粉湯 豬肉、蔬菜、河粉	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	219		
24	四	海苔飯 白米、海苔	◆糖醋魚 X3 ※(生鮮)魚丁(過油-燴)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 滷豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	208		
25	五	三穀飯 白米、三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)	釜山魚輪條 X1 ※虱目魚黑輪(煮)	DIY 拌菜 豆芽、滷豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		6.5	2.5	2	2.8	823	281		
28	一	義大利麵 義大利麵	迷迭香烤雞排 X1 雞肉(烤)	野菇培根白醬 鮮菇、蔬菜、培根(煮)	★脆薯條 X4 薯條(炸)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	水果	6.2	2.5	2	2.9	784	301		
29	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 魚丁、滷豆腐、蔬菜(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	履歷豆漿	6	2.5	2	2.8	823	268		
30	三	有機白米飯 有機白米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8	819	273		

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 草 1Q 溯源水產品

主菜		副菜		湯品		水果		其他	
豆類	魚及海鮮	肉類	肉類	肉類	肉類	肉類	肉類	肉類	肉類
0次	2次	10次	9次	22次	0次	2次	2次	7次	4次

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中  
加少許海帶芽、豆芽、滷蛋等配料，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~





Choice Pig 究好豬

食家安

111年11月菜單 中正國中

營養師:黃士瑩 (營養字第002872號) 服務電話: 2792-5757

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養成分					
									卡路里 (大卡)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	
01	二	薏仁飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	五香滷味 豆干+鹵蛋+時蔬-滷	※豆腐白菜滷 大白菜+豆腐+扁魚+時蔬-滷	蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
02	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	洋芋肉蓉蛋 祥圓豬肉+蛋+時蔬-炒	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
03	四	糙米飯	粉紅醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬肉丸X1 肉丸+時蔬-增	香辣四季 四季豆+祥圓豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏苡湯 綠豆+薏苡-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	839	
04	五	白飯	瓜仔肉 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
07	一	小米飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★可樂餅X1 可樂餅-炸	滷汁海根 海根+時蔬-煮	蔬菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	882
08	二	燕麥飯	椒蒜堅果雞 雞肉+豆干+腰果+時蔬-煮	南瓜炒蛋 蛋+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	紅豆湯 紅豆-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
09	三	有機飯	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	★※金黃魚塊X2 魚塊-炸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 大薏仁+排骨+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
10	四	義大利麵	黑胡椒豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥圓豬肉+時蔬-煮	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	839	
11	五	白飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
14	一	小薏仁飯	泡菜燒肉 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	香菇蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮蔬豬肉粉絲 粉絲+祥圓豬肉+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 祥圓豬肉+榨菜絲-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	882
15	二	雜糧飯	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	★※酥炸魚條X2 魚-炸	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
16	三	有機飯	無錫排骨 祥圓豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮	番茄炒蛋 蛋+時蔬-煮	豬肉芽菜 豆芽菜+祥圓豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
17	四	招牌油飯	★檸檬炸雞排X1 雞排-炸	味噌關東煮 海根+貢丸+時蔬-煮	火腿花椰 花椰菜+火腿+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	839	
18	五	白飯	黑胡椒炒豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	※客家小炒 豆干+祥圓豬肉+魷魚乾+時蔬-炒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
21	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	※豬肉年糕 祥圓豬肉+年糕+扁魚+時蔬-煮	蒜辣結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	蔬菜	※柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	882
22	二	燕麥飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	古早味蒸蛋 蛋-蒸	★椒鹽薯辦X4 馬鈴薯辦-炸	蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
23	三	有機飯	蔥爆豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	★※香酥魚丁X3 魚丁-炸	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
24	四	糙米飯	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	南瓜豆腐蛋 豆腐+蛋+時蔬-炒	醬拌芽菜 豆芽菜+祥圓豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	839	
25	五	白飯	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	★※椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	椒香大根 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
28	一	咖哩炒麵	滷蛋蘿蔔 滷蛋+海帶結-滷	回鍋干片 豆干+時蔬-燒	香烤地瓜X1 地瓜-烤	蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932
29	二	麥片飯	◆※豆醬鮮魚 魚+時蔬-煮	★日式香雞排X1 雞排-炸	香蒜海絲 海帶+時蔬-煮	蔬菜	金針肉絲湯 金針+祥圓豬肉+時蔬-煮	履歷黑豆漿	6.5	3.0	2.0	2.9	861	
30	三	有機飯	麻油燒雞 雞肉+米血+時蔬-煮	豬肉寬粉 寬粉+祥圓豬肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904

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※

豆類 及肉 類 次 次	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		
					魚、肉類	其他	次	次	
1	2	10	9	22	0	6	0	10	4

美國感恩節餐盤之【蔓越莓】知多少

每年11月第4個星期四是美國的感恩節，感恩節這天是親朋好友相聚共享傳統美食，對生活中美好事物表達感謝的重要節日。  
 美國感恩節的經典菜色以北美當地原生食物為主，包含火雞、蔓越莓泥、馬鈴薯泥。新鮮的蔓越莓除了維生素B、C，還有許多礦物質以及多種植化素，如類黃酮、兒茶素、前花青素。  
 特別是，市售蔓越莓果乾、果汁多有添加蔗糖，食用時須注意份量與營養標示，避免攝取過多精製糖！

**重要公告**

全面使用「國產肉品」  
未使用「輻射污染食品」