



第一餐盒



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

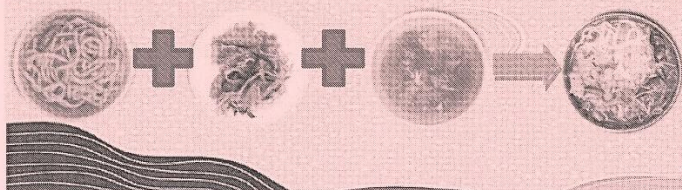


111年12月學生營養午餐菜單 中正國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	全日 總份數	豆類 份數	蔬菜 份數	油脂 份數	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	四	芝麻飯 白米、黑芝麻	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、滷豆皮(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6.5	2.2	2	3	803	281
2	五	糙米飯 白米、糙米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	紹子豆腐 滷豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	日式關東煮 海帶、蔬菜、滷魚丸(煮)	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	242
5	一	麥片飯 白米、麥片	日式香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	咖哩豆腐煲 豆腐、蔬菜(煮)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	800	301
6	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、滷豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 滷豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	315
7	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 滷魚肉、滷油豆腐、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶 黑糖、粉圓、麥芽粉	水果	6	2.5	2	3	800	262
8	四	義大利麵 滷麵	BBQ 醬雞排 X1 雞排(油烤)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★炸地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	803	283
9	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	鵝鴨蛋雞肉 滷鵝鴨蛋、雞肉、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 滷魚丸、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	800	295
12	一	燕麥飯 白米、滷燕麥	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	水果	6.2	2.5	2	2.8	800	243
13	二	白米飯 白米	蔥燒石斑魚 滷石斑魚(75g)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、滷蛋(炒)	絲瓜粉絲 粉絲、絲瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	253
14	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋葱(煮)	椒鹽花枝丸 X2 滷花枝丸(烤)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 滷麵線、蔬菜	水果	6	2.5	2	3	800	292
15	四	白米飯 白米	和風照燒豬排 X1 豬排(滷)	★香酥玉米餅 X1 滷玉米餅(炸)	芝麻海帶 海帶、滷芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	3	832	268
16	五	海苔飯 白米、海苔	干炒肉片 肉片、滷豆干、蔬菜(炒)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 滷柴魚、蔬菜、滷豆腐		6.1	2.5	2	2.7	800	273
19	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	鮮蔬豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	282
20	二	白米飯 白米	打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	豆干雙絲 木耳、蔬菜、滷豆干(炒)	蔬菜	香蒜蘿蔔湯 蘿蔔、香蒜		6.5	2.5	2	3	828	293
21	三	有機白米飯 有機白米	西式蔬菜燉小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	蒸蛋 滷蛋、蔬菜(蒸)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍、蔬菜、肉絲、滷豆腐	水果	6	2.5	2	3	800	275
22	四	芝麻飯 白米、黑芝麻	◆蔥香魚 滷魚丁、滷豆腐、蔬菜(炒)	麻油雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、香菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6.5	2.5	2	2.7	814	278
23	五	義大利麵 滷麵	普羅旺斯歐風小翅腿 X2 翅小腿(滷)	奶香鮮菇 蔬菜、鮮菇、麥芽粉(煮)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.7	814	246
26	一	D. I. Y 肉羹麵 滷麵條	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	沙茶肉羹 X4 肉羹(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(燉羹)	水果	6.2	2.5	2	3	808	263
27	二	白米飯 白米	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	豆干小炒 滷豆干、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		6.3	2.5	2	2.8	805	270
28	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米肉蓉 玉米、豬絞肉、蔬菜(炒)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	265
29	四	小米飯 白米、小米	義式石斑魚 滷石斑魚(75g)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、滷麥片	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.7	801	282
30	五	雜糧飯 白米、滷雜糧	★脆皮炸雞 X3 雞塊(炸)	紅燒豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲		6	2.5	2	3	800	275

※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※

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	魚及海鮮	肉類	豬 肉	鮮 食 材	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯		
0次	4次	9次	9次	22次	0次			4次	1次	7次	5次		



請各位同學先將主食(麵條)放上適量肉羹、豆芽菜等配料，再將羹湯加入碗中，即可完成一碗美味的DIY肉羹麵囉~



食家安 111年12月菜單 中正國中

營養師:黃士萱(營養字第002872號)
服務電話:2792-5757
廠址: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	午餐 供應 (元)	全 日 供應 (元)	週五(元)	週六(元)	週日(元)	備註 (元)
01	四	糙米飯	青醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	彩蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-煮	金沙四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
02	五	白飯	酢醬豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
05	一	小米飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★玉米餅X1 玉米餅-炸	鮮蔬海根 海根+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
06	二	蒜香義大利麵	茄汁豬排X1 豬排-燒	馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-烤	爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
07	三	有機飯	台式蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	南瓜炒蛋 蛋+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	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
08	四	紅藜飯	蘿蔔燒雞 雞肉+麵輪+時蔬-煮	★金黃魚塊X2 (加工)魚塊-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
09	五	白飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+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
12	一	薏仁飯	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮	雞茸油豆腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	※扁魚白菜 扁魚+大白菜+時蔬-煮	蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	882
13	二	雜糧飯	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	豬肉粉絲 冬粉+祥園豬肉+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
14	三	有機飯	※日式石斑魚 生鮮石斑魚+時蔬-煮	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-燒	鮮菇芽菜 菇+芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果/ 綠豆漿	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
15	四	麥片飯	★酥炸雞排X1 雞排-炸	※海山醬關東煮 魚蛋製品+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+瓜+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
16	五	白飯	蘑菇奶香雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	香炒四季 祥園豬肉+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
19	一	胚芽飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★※香酥花枝排X1 花枝排-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	882
20	二	燕麥飯	※泡菜鮮魚 生鮮魚+泡菜+時蔬-煮	糖醋排骨 祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮	彩蔬結頭菜 祥園豬肉+結頭菜+時蔬-煮	蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.5	3.0	2.0	2.9		861
21	三	有機飯	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香料雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
22	四	聖誕義大利麵	義式豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	有機蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
23	五	白飯	甘栗燒雞 雞肉+栗子+油扇+時蔬-燒	豬肉年糕 祥園豬肉+年糕+時蔬-煮	干絲芽菜 干絲+芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
26	一	特製義大利麵	滷蛋豆干X1 滷蛋+豆干-滷	鮮菇白醬 菇+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆+麥片-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932
27	二	薏仁飯	筍燻豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	香菇肉燥 祥園豬肉+雞蛋+時蔬-煮	滷味拼盤 豆干+素雞+時蔬-滷	蔬菜	米粉肉絲湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
28	三	有機飯	※蒜香奶油石斑 生鮮石斑魚+時蔬-煮	和風嫩雞 雞肉+時蔬-燒	咖哩薯丁 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 雞肉+結頭菜+時蔬-煮	水果/ 履歷豆漿	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
29	四	小米飯	★香炸翅小腿X2 翅小腿-炸	高麗菜炒蛋 菜脯+蛋+時蔬-炒	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
30	五	白飯	酸甜醬炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	鮮炒白菜 油片+大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 味噌+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861

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 及 海 鮮 類	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					
					魚、肉類	其他	次			次				
1	3	9	9	22	0	7	0	8	5					



聖誕節s，開心吃、不怕胖 3大要訣

聖誕節是基督徒為了慶祝耶穌誕生的紀念日，隆重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中期待的日子。聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地返鄉的家人們都能享用到精心製作的佳節美食。國民健康署推薦節慶飲食3大要訣，大家在享用美食之際，也別忘了顧到身體健康唷：

1. 挑白肉、挑瘦肉。
2. 避免油炸烹調食品及高油高脂點心。
3. 分享美食，減少熱量與脂肪攝取並讓感情更加緊密。

重要公告
本公司全面使用
「國產肉品」

資料來源：國健署