



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3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		全穀 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	蛋 白/份	鈣 質/份
1	二	白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★酥炸魚條 X2 魚條(炸)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、豆干(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁		6.5	2.5	2	3	830	301
2	三	有機白米飯 白米	香滷豬排 X1 豬排(油)	蕃茄炒蛋 蛋、豆腐、蕃茄(炒)	玉米肉蓉 玉米、豬肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	水果	6.2	2.5	2	2.8	800	255
3	四	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒肉 肉片、豆腐、洋蔥(炒)	蜜汁雞肉串 X1 雞肉串(燒)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉		6.5	2.5	2	3	830	275
4	五	義大利麵 義大利麵	BBQ 雞排 X1 雞肉(油烤)	番茄卡邦尼肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.8	822	242
7	一	芝麻香飯 白米、芝麻 蔬食	豆干滷蛋 豆干、蛋(油)	奶醬洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、奶粉(煮)	古早味滷筍絲 筍絲、蔬菜(油)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	3	830	241
8	二	白米飯 白米	★鹽酥雞 X4 雞肉(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)	四喜玉米 玉米、毛豆、豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐		6.5	2.5	2	2.8	822	260
9	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(烤)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	水果	6.3	2.5	2	2.8	806	244
10	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 豬排(油)	★酥炸玉米餅 X1 玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6.5	2.5	2	3	830	258
11	五	糙米飯 糙米、白米	麻油雞 雞肉、地瓜(炒)	蔥燒魚塊 X2 魚肉、蔥(燒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜		6.1	2.5	2	2.9	806	287
14	一	白米飯 白米	★香酥雞排 X1 雞排(炸)	味噌肉末 馬鈴薯、絞肉、洋蔥(炒)	關東煮 蔬菜、甜不辣、油豆腐(滷)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 柴魚、蔬菜	水果	6.4	2.5	2	2.8	813	281
15	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	日式蒸蛋 蛋、魚板(蒸)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排		6.2	2.5	2	3	809	265
16	三	有機白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	黑椒芽菜雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	301
17	四	麥片飯 白米、麥片	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	紐澳良魚丁 魚肉、豆腐、蔬菜(炒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		6.6	2.4	2	3	827	255
18	五	香菇油飯 糯米、香菇	岩燒雞塊 雞肉、蔬菜、芝麻(炒)	府城蝦卷 X1 蝦卷(烤)	鮮蔬豆包 豆包、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜魚丸湯 蔬菜、魚丸		6.5	2.5	2	3	830	275
21	一	什錦炒飯 白米、玉米、蔬菜	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲(炒)	蔬菜	藥膳雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	293
22	二	糙米飯 白米、糙米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	806	283
23	三	有機白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜、起司(煮)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	271
24	四	白米飯 白米	香料雞腿 X1 雞肉(烤)	白醬培根馬鈴薯 馬鈴薯、培根、蔬菜、奶粉(煮)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	820	245
25	五	三穀飯 白米、三穀米	★脆皮魚片 X1 烏魚片(炸)	紅燒肉丸子 X2 豬肉丸子、蔬菜(煮)	敏豆雙色 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆包心圓 綠豆、包心圓		6.5	2.5	2	2.7	814	241
28	一	糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	乾燒雞丁 雞丁、蔬菜、地瓜(燒)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	椰香西米露 西谷米	水果	6.5	2.5	2	2.8	821	249
29	二	白米飯 白米	★卡拉翅腿 X2 翅腿(炸)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排		6.5	2.5	2	3	830	255
30	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 魚肉(炸)	香滷白菜 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	257
31	四	DIY炸醬麵 麵條、蔬菜	韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-炒)	韓式炸醬 絞肉、洋蔥、豆干(炒)	韓風秘製醬蛋 X1 蛋、蔥、蒜(油)	有機蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲		6.5	2.5	2	2.7	814	241

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，使用非基因改造豆製品。

主		菜		種		類		類		類		類		類		類	
豆		類		筋		皮		豆		品		魚		海		肉	
0次		1次		10次		11次		2次		0次		5次		3次		8次	