



電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路263巷8號
營養師：藍奕欣(營養字第010171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4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 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	糖 類/份	蛋 白/份	鈣 質/份	
1	五	麥片飯 白米、麥片	蔥油雞 雞肉、蔬菜(炒)	肉燥粉絲 絞肉、冬粉、蔬菜(炒)	彩繪鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	元氣雞湯 雞丁、蔬菜		6.2	2.5	2	2.6		789	301	
清明連假																
6	三	有機白米飯 有機白米	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	洋蔥燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	椒香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	包心圓甜湯 包心圓、紅豆	水果	6.3	2.5	2	2.8		805	275	
7	四	小米飯 白米、小米	起司洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 魚肉(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、小排		6.5	2.5	2	3		830	275	
8	五	義大利 螺旋麵 義大利麵	義式香料骰子豚燒 豬肉、蔬菜(燒)	雞肉奶香鮮菇醬 蔬菜、鮮菇、雞絞肉(煮)	★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	
11	一 蔬	芝麻香飯 白飯、黑芝麻	咖哩蔬菜煲 馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	日式大阪燒 麵粉、蛋、高麗菜、玉米、海苔(烤)	和風鮮蔬豆腐 豆腐、香菇、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	3		815	241	
12	二	白米飯 白米	鐵板豬柳 豬肉、蔬菜(炒)	★卡啦雞排 X1 雞排(炸)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲		6.2	2.5	2	2.8		798	260	
13	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬腳肉 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	田園什錦雞茸 玉米、雞絞肉、毛豆、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶根、白芝麻(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	6.5	2.5	2	2.8		820	244	
14	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★椒鹽魚排 X1 魚排(炸)	馬鈴薯燒肉 豬肉、馬鈴薯(燒)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	黑糖珍珠醇奶 粉圓		6.5	2.5	2	3		830	258	
15	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)	豆干敏豆 敏豆、豆干(炒)	有機 蔬菜	魚丸湯 魚丸、芹菜		6	2.5	2	2.7		780	287	
18	一	小米飯 白米、小米	泰式椒麻雞 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	水果	6.2	2.5	2	3		813	281	
19	二	白米飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜、豆腐(炒)	彩蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、小排骨		6.4	2.5	2	2.8		820	265	
20	三	有機白米飯 有機白米	糖醋雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	木耳高麗 高麗菜、木耳(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8		805	301	
21	四	義大利 筆管麵 義大利麵	BBQ 雞排 X1 雞排(烤)	青醬鮮蔬雞 蔬菜、雞絞肉(煮)	★地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸)	有機 蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄		6.5	2.5	2	3		827	255	
22	五	麥片飯 白米、麥片	蔥燒魚丁 魚肉、蔥(過油-燒)	洋芋燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	海帶油腐 油豆腐、海帶根(炒)	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露		6.6	2.5	2	3		835	275	
25	一	第一乾拌麵 麵條、蔬菜	瓜仔肉燥 絞肉、脆瓜、蔬菜(油)	★炸魷魚排 X1 魷魚排(炸)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	6.2	2.5	2	2.7		800	293	
26	二	白米飯 白米	鹽水雞丁 雞肉、蔬菜(炒)	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(炒)	翠筍雙絲 竹筍、木耳(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8		806	283	
27	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚丁 魚肉、油豆腐、蔬菜、九層塔(炒)	香烤翅小腿 X2 翅小腿(烤)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、小排骨	水果	6.4	2.5	2	2.8		815	271	
28	四	燕麥飯 白米、燕麥	匈牙利燉豬 豬肉、蔬菜(炒)	★卡啦雞柳條 X1 雞柳條(炸)	有機蒜香高麗 有機高麗菜、蒜頭(炒)	蔬菜	花生麥片甜湯 花生仁、麥片		6.5	2.5	2	3		830	245	
29	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	番茄炒蛋 雞蛋、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		6.3	2.5	2	2.7		800	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	(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	製	品	魚	及	海	鮮	豬	肉	雞	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	加	工	食	品	其	他	油	炸	品	甜	湯										
0	次				3	次			9	次	6	次			19	次		0	次								5	次		3	次			7	次		4	次			