



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	全日 蛋白質 g/份	豆類 g/份	蛋類 g/份	油類 g/份	熱量 kcal	鈣質 mg
6	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	起司洋芋雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	★香酥魚X2 <small>※魚肉(炸)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>洋蔥、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	830	275
7	五	白米飯 <small>白米</small>	★酥炸豬排X1 <small>※豬排(炸)</small>	西 西 里 番 茄 肉 醬 <small>蔬菜、絞肉(煮)</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	822	242
10	一	芝麻香飯 <small>白飯、※芝麻</small>	和風咖哩豆腐 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small>	蒸 蛋 <small>蛋、蔬菜(蒸)</small>	豆沙包X1 <small>豆沙包(蒸)</small>	蔬菜	日式蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	6.5	2	2	2.5	800	241
11	二	白米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜(煮)</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜、肉絲</small>	6.3	2.5	2	2.8	798	260
12	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、蔬菜(炒)</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶根、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、奶粉</small>	6.3	2.5	2	2.8	820	244
13	四	嘉義 雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★椒鹽魚X3 <small>(生鮮)※魚肉(炸)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)</small>	豆干敏豆 <small>敏豆、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁</small>	6.2	2.5	2	3	830	258
14	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	烤雞肉串X1 <small>雞肉串(烤)</small>	紅絲津白 <small>大白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	魚丸湯 <small>蔬菜、※魚丸</small>	6	2.5	2	2.7	780	287
17	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	★泰式椒麻雞 <small>雞肉(過油-炒)</small>	脆皮蝦捲X1 <small>※蝦捲(烤)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑絲</small>	6	2.5	2	3	813	281
18	二	白米飯 <small>白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)</small>	豚香豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>	6	2.5	2	2.8	820	265
19	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜、※豆腐(炒)</small>	彩蔬炒蛋 <small>※蛋、蔬菜(炒)</small>	翠炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	九份雙圓甜湯 <small>芋圓、地瓜圓</small>	6.5	2.5	2	2.8	805	301
20	四	義大利麵 <small>※麵</small>	嫩汁豬排X1 <small>豬排(油烤)</small>	白醬鮮蔬雞 <small>蔬菜、雞肉(煮)</small>	★地瓜薯條X4 <small>地瓜薯條(炸)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>蔬菜、番茄</small>	6.5	2.5	2	3	827	255
21	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	蔥燒魚丁 <small>※魚肉、蔥(過油-燒)</small>	鐵板燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	海帶油腐 <small>※油豆腐、海帶(炒)</small>	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 <small>鮮菇、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	835	275
24	一	第一 乾拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	BBQ雞排X1 <small>雞排(油烤)</small>	烤花枝丸X2 <small>※花枝丸(烤)</small>	翠筍雙絲 <small>竹筍、木耳、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.7	800	293
25	二	白米飯 <small>白米</small>	蜜汁地瓜燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(炒)</small>	★麥克雞塊X2 <small>※麥克雞塊(炸)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.8	806	283
26	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、脆瓜、蔬菜(油)</small>	香烤翅小腿X1 <small>翅小腿(烤)、杏鮑菇(煮)</small>	椒香銀芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	藥燉排骨湯 <small>馬鈴薯、小排骨</small>	6.2	2.5	2	2.8	815	271
27	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	★卡啦雞柳條X1 <small>※雞柳條(炸)</small>	鮮菇什錦 <small>鮮菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西米露</small>	6.5	2.5	2	3	830	245
28	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鹽水雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	茄汁魚丁 <small>※魚肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	芹香米粉湯 <small>米粉、芹菜</small>	6.5	2.5	2	2.7	800	241

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵質之穀物、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		副 菜		湯 品		其 他	
雞	豬	魚	肉	蔬	豆	蛋	油
0次	2次	8次	7次	17次	0次	5次	3次



# 食家安 112年04月菜單

## 中正國中

營養師:王泰文 (營養字第01125號)  
 服務電話: 2792-5757  
 廠址: 新北市汐止區福德一路328號1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養成分	熱量 (大卡)
~ 五天兒童清明連假 ~ 好HAPPY ~										
06	四	小米飯	豬肉筑前煮 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	肉蓉寬粉 <small>寬粉+干丁+雞肉+時蔬-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>雞肉+瓜+薑-煮</small>		6.2 2.9 2.0 3.0	851
07	五	五穀飯	紐澳良炒雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	★◎椒鹽花枝丸X2 <small>花枝丸-炸</small>	彩繪玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 <small>紫菜+祥圓豬肉+薑-煮</small>		6.2 2.8 2.0 2.9	825
10	一	紅藜飯	綠咖哩豬肉 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★轟炸魚丁X3 <small>魚-炸</small>	金菇海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚-煮</small>	水果	6.6 3.0 1.9 2.9 1	890
11	二	特製 義大利麵	醬燒雞排X1 <small>雞排-燒</small>	番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	地瓜薯條X4 <small>地瓜薯條-烤</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.6 3.0 2.0 2.9	808
12	三	有機飯	奶油鮮菇雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	香蔥炒蛋 <small>蔥+蛋+時蔬-炒</small>	時令條豆 <small>條豆+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.2 3.0 2.0 2.9 1	874
13	四	胚芽飯	蘿蔔燒豬 <small>麵筋+祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	★◎麥克雞塊X2 <small>雞塊-炸</small>	有機高麗 <small>有機高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small>		6.4 2.8 1.9 2.7	827
14	五	紫米飯	泡菜年糕雞 <small>芝麻+年糕+雞肉+泡菜+時蔬-燒</small>	大醬燒豆腐 <small>祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	干絲芽菜 <small>豆芽菜+干絲+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		6.6 3.0 2.0 2.8	812
17	一	薏仁飯	◆五味魷魚 <small>魷魚+時蔬-煮</small>	蒙古燒肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+蝦皮+時蔬-炒</small>	青菜	金榜麵線羹 <small>麵線+時蔬+柴魚片-煮</small>	水果	6.4 3.0 2.0 2.8 1	898
18	二	招牌油飯	★鹽酥雞翅X1 <small>三節雞翅-炸</small>	滷味拼盤 <small>豆干+雞蛋+時蔬-滷</small>	清爽炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	蘿蔔雞湯 <small>雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮</small>		6.2 3.0 1.9 2.8	833
19	三	有機飯	青醬燉雞 <small>雞肉+時蔬-燉</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	椒香四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果	6.6 3.0 2.0 2.9 1	868
20	四	雜糧飯	◎三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 <small>粉圓+黑糖-煮</small>		6.4 2.8 2.0 3.0	803
21	五	糙米飯	蒜泥白肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	★◎轟炸雞柳條X2 <small>雞柳條-炸</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	履歷 豆漿	6.5 2.7 2.0 2.8	834
24	一	小米飯	咖哩凍腐 <small>凍豆腐+時蔬-煮</small>	滑嫩蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	奶皇包X1 <small>奶皇包-蒸</small>	青菜	海芽味噌湯 <small>味噌+豆腐+海芽-煮</small>	水果	6.5 2.8 2.0 2.8 1	877
25	二	五穀飯	叉燒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	◎蝦捲X1 <small>蝦捲-烤</small>	滷汁海根 <small>海根+時蔬-滷</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>		6.4 2.8 2.0 3.0	824
26	三	有機飯	菇菇雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	蔥味魚塊X2 <small>魚+時蔬-燒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.6 3.0 2.0 3.0 1	888
27	四	蒜香 義大利麵	西式茄汁豬排X1 <small>豬排-燒</small>	椒鹽薯餅X4 <small>馬鈴薯餅-烤</small>	彩繪四季 <small>四季豆+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+地瓜+時蔬-煮</small>		6.3 3.0 2.0 3.0	804
28	五	胚芽飯	冬瓜燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	★鹽酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	有機高麗 <small>有機高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	筍子湯 <small>筍-煮</small>		6.2 2.8 2.0 2.8	820

日期	星期	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
		次	次	次	次	魚肉類	其他		
1	1	7	8	16	1	4	0	6	3

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

