



112年5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	全蛋 個/份	豆蛋 肉/份	蔬 菜/份	油 油/份	糖 糖/份	奶 奶/份	其 他
1	一	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	855	
2	二	糙米飯 白米、糙米	五香翅腿 X2 翅小腿(滷)	雙色肉茸 絞肉、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ圓	水果	6.5	2.5	2	2.6	810	248	
3	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬冬粉 冬粉、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2	2	2.5	768	273	
4	四	白米飯 白米	海鮮總匯 ※白蝦 X1、※魷魚圈 X2、※魚丸、 ※魚輪(煮)	綜合滷味 海帶結、※油豆腐、蔬菜(滷)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	南洋叻沙湯 蔬菜、檸檬葉、薑黃、香茅	水果	6	2.5	2	2.8	784	282	
5	五	小米飯 白米、小米	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜	水果	6	2.5	2	3	793	275	
8	一	麥片飯 白米、※麥片	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	番茄凍豆腐 番茄、蔬菜、※凍豆腐(炒)	甜甜豆沙包 X1 豆沙包(蒸)	蔬菜	蔬菜三絲湯 木耳、蔬菜	水果	6	2.5	2	3	793	345	
9	二	白米飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★鹽酥魚 X2 ※魚肉(炸)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	291	
10	三	有機白米飯 有機白米	沙茶豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	雞絲芽菜 雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	265	
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	鮮蔬燴肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	271	
12	五	玉米飯 白米、玉米	蜜汁雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	水果	6	2.5	2	2.8	784	255	
15	一	糙米飯 白米、糙米	★糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒)	泡菜年糕 白菜、蔬菜、年糕(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯、山藥	水果	6.5	2.5	2	3	828	302	
16	二	白米飯 白米	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	292	
17	三	海苔 5A++ 有機白米飯 有機白米、海苔	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	蝦鮮粉絲煲 (白蝦 X1) ※白蝦 X1、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	狀元粉條湯 粉條	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	271	
18	四	義大利麵 ※麵	義式香烤雞排 X1 雞排(油烤)	番茄肉醬 蔬菜、番茄、絞肉(煮)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828	243	
19	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	玉筍豆腐 玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.7	814	272	
22	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	和風豬排 X1 豬排(滷)	蔥燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚	水果	6	2.5	2	2.7	779	289	
23	二	白米飯 白米	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	293	
24	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	客家板條湯 板條、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	242	
25	四	DIY肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	★卡啦雞柳 X2 ※雞柳條(炸)	肉燥豆干 豬肉、※豆干、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	6	2.5	2	3	793	266	
26	五	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★麥克雞塊 X2 ※麥克雞塊(炸)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	283	
29	一	三穀飯 白米、三穀米	◆紐澳良魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.7	779	273	
30	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	★椒鹽花枝丸 X2 ※花枝丸(炸)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	261	
31	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒)	關東煮 海帶、※甜不辣、※黑輪(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	291	

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適過敏感體質食用，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	魚及	海	肉	生	調	加	工	其	他	油	甜
筋	及	鮮	鮮	鮮	理	魚	類	其	他	炸	湯
製	製	食	食	食	食	類	類	類	類	品	品
品	品	材	材	材	品	類	類	類	類	品	品
0次	4次	10次	9次	23次	0次	2次	2次	2次	8次	5次	5次



食家安

112年05月菜單

中正國中

營養師:王泰文(營養字第011125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	水果	牛奶	雞蛋	豬肉	雞肉	魚類	豆類	其他	合計
01	一	紅藜飯	◆沙茶魷魚 魷魚+時蔬-煮	蘑菇奶香豬 祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮	香燜海絲 海絲+時蔬-燜	青菜	鮮蔬肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1				890
02	二	特製 義大利麵	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	★地瓜薯條X4 地瓜薯條-炸	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9					828
03	三	有機飯	蘿蔔燒雞 雞肉+時蔬-燒	香蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	金榜麵線羹 祥園豬肉-麵線-時蔬+柴魚片-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1				874
04	四	麥片飯	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		6.4	2.8	1.9	2.7					827
05	五	紫米飯	洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	大醬燒豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.6	3.0	2.0	2.8					812
08	一	薏仁飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1				878
09	二	麥片飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	蝦醬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8					833
10	三	有機飯	普羅旺斯雞 雞肉+時蔬-炒	★金黃魚條X2 魚-炸	培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1				888
11	四	雜糧飯	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4	2.8	2.0	3.0					833
12	五	糙米飯	台式沙茶豬 祥園豬肉+時蔬-炒	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	菇炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.8					834
15	一	小米飯	馬鈴薯燉雞 雞肉+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	豆包白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1				877
16	二	蒜香 義大利麵	醬汁豬排X1 豬排-油	★馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-炸	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0					824
17	三	有機飯	筍香雞 雞肉+時蔬-燒	玉米豆腐 玉米+豆腐+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	好彩頭湯 祥園豬肉+白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1				888
18	四	燕麥飯	高昇排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	◎鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	翠炒條豆 條豆+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.3	3.0	2.0	3.0					814
19	五	胚芽飯	墨西哥豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	紹子油腐 祥園豬肉+油豆腐+時蔬-煮	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	筍子湯 祥園豬肉+筍-煮	履歷 豆漿	6.2	2.8	2.0	2.8					820
22	一	紅藜飯	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	芝麻海根 芝麻+海根+時蔬-燜	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1				898
23	二	紫米飯	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	彩繪時蔬 玉米+時蔬-煮	青菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		6.2	3.0	1.9	2.8					833
24	三	有機飯	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	番茄豆腐 番茄+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬南瓜煲 南瓜+冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1				878
25	四	DIY滷肉飯	五香翅小腿X2 翅小腿-油	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-油	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨+雞肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0					833
26	五	小米飯	宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-炒	蔥燒豆皮 祥園豬肉+豆皮+時蔬-煮	蒜炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.7	2.0	2.8					834
29	一	薏仁飯	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	芝麻包X1 芝麻包-蒸	青菜	芹香米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1				877
30	二	麥片飯	瓜仔肉 祥園豬肉+碎豆干+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	塔香海草 海草+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.4	2.8	2.0	3.0					824
31	三	有機飯	蒲燒雞 芝麻+雞肉+時蔬-燒	◎肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1				888

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
						魚、肉類	其他		
1	1	9	12	22	1	4	1	9	5

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3章1Q增加湧源水產品

※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※

