



第一餐盒

專營營養午餐

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)



112年10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	豆魚蛋肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
2	一	減碳日糙米飯 白米、糙米	咖哩雞茸 雞絞肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	豆沙包 X1 豆沙包(蒸)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	水果	6.2	2.5	2	2.8	800	321
3	二	白米飯 白米	照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	★香酥魚 X2 ※魚肉(炸)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	800	245
4	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雞汁豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	水果	6	2.5	2	2.7	779	313
5	四	義大利螺旋麵 ※麵	香烤雞排 X1 雞肉(烤)	義式肉醬 絞肉、玉米、蕃茄	★薯條 X5 薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	257
6	五	芝麻飯 白米、※芝麻	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	鮮蔬福州丸 X1 ※福州丸、蔬菜(煮)	蔬菜粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	235
11	三	有機白米飯 有機白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	紅燒魚 X3 ※魚肉(過油-燒)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	785	262
12	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(油)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	柴魚大根燒 香菇、蘆筍、※柴魚(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.4	2.5	2	2.9	816	253
13	五	糙米飯 白米、糙米	★雞柳條 X2 雞柳條(炸)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓		6	2.5	2	2.8	785	227
16	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★無骨雞排 X1 ※無骨雞排(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	293
17	二	白米飯 白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	番茄肉醬豆腐 番茄、絞肉、※豆腐(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	800	302
18	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	奶香洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	敏豆炒菇 鮮菇、敏豆(增)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	261
19	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 (生鮮)※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6	2.5	2	2.8	785	234
20	五	燕麥飯 白米、※燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	315
23	一	義大利筆管麵 ※麵	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	奶香鮮蔬雞 雞絞肉、洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉(煮)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.2	2.5	2	2.9	802	372
24	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排		6.2	2.5	2	2.8	800	203
25	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(煮)	鮮蔬炒魷魚 魷魚、蔬菜(炒)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	包心圓甜湯 包心圓	水果	6.2	2.5	2	2.8	800	251
26	四	糙米飯 白米、糙米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、柴魚(炒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜		6.5	2.5	2	2.9	823	245
27	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	鮮菇玉米豆腐 ※豆腐、玉米、鮮菇(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、※甜不辣(煮)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.2	2.5	2	2.8	800	275
30	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	水果	6.2	2.5	2	2.8	800	234
31	二	白米飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	鮮瓜肉片 鮮瓜、肉片、蔬菜(炒)	豆香鮮蔬 ※豆皮、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	800	275

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類及豆、魚類、肉類、海鮮、肉類、豬肉、雞肉、肉類	主菜食材特性分析(次/月) 鮮食、調味食品	副菜食材分析(次/月) 魚、肉、工、品、其、他
0次	20次	3次
魚及海鮮 1次	10次	9次
肉類 10次	9次	0次
其他分析(次/月)	油、炸、品、甜、湯	8次
		4次

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	糖	油	鹽	蛋	肉	魚	豆	奶	其他	大卡
02	一	糙米飯	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	椰奶綠咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滷汁海根 海根+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1					890
03	二	胚芽飯	◆蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	蜜汁燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	蔥燒豆皮 祥園豬肉+豆皮+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.4	2.8	2.0	3.0						833
04	三	有機飯	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	鮮蔬豆腐 豆腐+時蔬-焗	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 祥園豬肉+大薏仁+時蔬-煮	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	1					896
05	四	特製 義大利麵	特製豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8						850
06	五	五穀飯	紐澳良炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	雞汁芽菜 芽菜+雞肉+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.4	2.8	2.0	3.0						835

~~雙十連假快樂~~

11	三	有機飯	蜜香豬排X1 豬排-燒	紅絲小魚豆腐 豆腐+吻仔魚+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1					889
12	四	燕麥飯	筍香雞 雞肉+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0						855
13	五	DIY 滷肉飯	★酥炸 翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-油	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+雞肉+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.8						834
16	一	雜糧飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	咪卷油腐 咪卷+油豆腐+時蔬-煮	雙色肉茸 玉米粒+時蔬+雞肉-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					879
17	二	蒜香 義大利麵	★香酥雞排X1 雞排-炸	馬鈴薯條X5 馬鈴薯條-烤	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8						833
18	三	有機飯	蘑菇奶香豬 祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮	番茄肉茸豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1					895
19	四	胚芽飯	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	蔥味魚塊X2 魚+時蔬-燒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9						836
20	五	小米飯	粉紅醬豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★酥炸雞柳條X2 雞柳-炸	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮		6.2	3.0	2.0	2.9						835
23	一	五穀飯	★脆皮雞排X1 雞排-炸	烏絲特醬豬柳 祥園豬肉+時蔬-燒	大醬燒豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1					887
24	二	招牌油飯	香嫩雞翅X1 三節雞翅-烤	滷味拼盤 豆干+雞蛋+時蔬-油	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.2	2.9	1.9	2.8						850
25	三	有機飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	洋蔥炒豆干 洋蔥+豆干+時蔬-炒	◎培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨+雞肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1					887
26	四	紅藜飯	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-烤	菇炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 祥園豬肉+金針+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.6	3.1	2.0	3.0						860
27	五	雜糧飯	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.2	3.0	2.0	2.8						850

~~校慶補假~~

31	二	胚芽飯	奶油南瓜豬 祥園豬肉+南瓜+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	葷菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9						840
----	---	-----	-----------------------	------------------	--------------------	----	----------------	--	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	-----

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※

日期	星期	主菜種類(次/月)				主菜食材特性(次/月)				副菜食材特性(次/月)				其他分析(次/月)					
		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		魚肉類		其他		油炸品		甜湯	
		次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次		
0	1	10	10	20	0	3	0	8	4										

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※

