



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12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 總量 (g)	豆 類 (g)	蔬 菜 (g)	油 脂 (g)	糖 類 (g)	鈣 質 (mg)
1	五	糙米飯 白米、糙米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	干炒肉片 肉片、滷豆干、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	有機 蔬菜	魚丸湯 ※虱目魚丸、蔬菜	6	2.5	2	2.8	805	283
4	一	麥片飯 白米、麥片	肉燥蘿蔔 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	海帶滷蛋 X1 蛋、海帶(油)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.8	800	243
5	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、滷豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	洋蔥清湯 洋蔥、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	805	301
6	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 ※魚肉、滷油豆腐、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	6	2.5	2	3	800	281
7	四	義大利麵 ※麵	BBQ 醬燒雞排 X1 雞排(油)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	有機 蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	803	240
8	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	南瓜燒雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	253
11	一	燕麥飯 白米、※燕麥	韓式年糕炒雞 雞肉、年糕(炒)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	800	262
12	二	白米飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	南洋風味雞 雞肉、洋葱、蔬菜(燒)	豆干雙絲 木耳、蔬菜、滷豆干(炒)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜	6	2.5	2	2.8	819	302
13	三	有機白米飯 有機白米	莎莎嫩雞 雞肉、蔬菜(煮)	★炸虱目魚 X2 ※虱目魚(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	3	800	283
14	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(油)	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	3	832	279
15	五	海苔飯 白米、海苔	日式蒲燒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.2	2.5	2	2.7	800	291
18	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(煮)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6.1	2.5	2	2.8	819	273
19	二	白米飯 白米	風味翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、滷豆干(煮)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.5	2	3	828	285
20	三	有機白米飯 有機白米	蔥香魚 ※魚丁、蔥、蔬菜(炒)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉(煮)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	3	800	240
21	四	糙米飯 白米、糙米	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜鮮魷 ※魷魚、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	6	2.5	2	2.7	814	256
22	五	和風鮮菇炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	日式關東煮 海帶、蔬菜、※黑輪、滷油豆腐(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.7	814	262
25	一	聖誕節特餐 義大利麵 ※麵	西式香料豬排 X1 豬排(油)	奶香鮮菇雞 雞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	★搖搖薯球 薯球(炸)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	808	261
26	二	白米飯 白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	805	293
27	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	起司雞肉燒 雞肉、南瓜、蔬菜、※起司(煮)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.2	2.5	2	2.7	814	276
28	四	小米飯 白米、小米	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.7	801	269
29	五	雜糧飯 白米、※雜糧	★脆皮炸雞 X1 雞排(炸)	玉米肉蓉 玉米、蔬菜、絞肉(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6.2	2.5	2	3	800	242

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)
豆類及豆、麵筋製品	魚類	3次	生鮮食材	加工食品	油、炸品、甜品、湯
0次	海味	3次	2次	4次	6次
	肉類	9次	0次		4次



很快的一年又到了尾聲，二十四節氣中的「冬至」，不僅是一年中最重要的節氣，也是年終最重要的大日子。是不是馬上聯想到熱呼呼的湯圓呢？不過大家知道為什麼冬至要吃湯圓嗎？

1

12月冬至

民間習俗在冬至吃湯圓象徵圓滿、豐碩，並增添一年歲月，也有一家大小團圓過冬的美意。

2

團圓一家

「湯圓」、「元宵」我們不一樣！

冬至吃的是「湯圓」
元宵節吃的是「元宵」
到底有什麼不一樣來比較看看吧！

3

食材：湯圓、元宵、圓糯米、圓糯米

製作方式：湯圓、元宵

餡料：芝麻、花生、芝麻、花生

湯圓與米飯、麵條同屬於「全穀雜糧類」，不要看湯圓小巧可愛其實熱量並不高呢！除了減量食用外，同學們也可嘗試將當天正餐的飯量減少一點點，也是避免熱量攝取過多的好方法。

4

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	雞肉(次)	豬肉(次)	魚類(次)	蛋類(次)	其他(次)	總次數
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	打拋豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	蒜香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐+紫菜+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		871
04	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	香甜沙嗲 祥園豬肉+時蔬-煮	豆干小炒 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	954
05	二	DIY韓國海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	照燒雞排X1 雞排-燒	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9		901
06	三	有機飯 有機米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	★香酥魚塊X2 魚-炸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.3	2.8	2.0	2.8	1	919
07	四	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻-燒	飄香滷蛋x1 滷蛋+時蔬-滷	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5	2.8	1.9	2.7		867
08	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮	履歷豆漿	6.4	3.1	2.0	2.7		884
11	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★奶香玉米餅X1 玉米餅-炸	滷汁海根 海根+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	938
12	二	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 祥園豬肉+黃豆+時蔬-滷	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.9		883
13	三	有機飯 有機米-蒸	起司春川炒雞 雞肉+泡菜+年糕+起司+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	1.9	2.9	1.0	943
14	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	◆麻婆鮮魚 魚+豆腐+時蔬-煮	黑胡椒豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	3.0	2.0	2.7		877
15	五	小米飯 白米+小米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	蠔油燉雞 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮		6.3	3.0	2.0	2.8		874
18	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	椒麻五花肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	1.9	3.0	1.0	948
19	二	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	香滷拼盤 豆干+雞蛋+時蔬-滷	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	3.0		873
20	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	迷迭香雞肉 雞肉+時蔬-煮	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	938
21	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	醃醃豬腳 祥園豬肉+時蔬-滷	醬燒魚條X2 魚-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		6.6	2.8	1.9	3.0		888
22	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	麻油菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	肉燥油腐 油腐+祥園豬肉+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 蝦皮+祥園豬肉+湯圓+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8		864
25	一	聖誕義大利麵 麵+時蔬-煮	★香酥豬排X1 豬排-炸	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	薯球X4 薯球-烤	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮	水果	6.4	3.1	1.9	3.0	1.0	955
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蘿蔔燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	椒鹽雞肉串X1 雞肉-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9		868
27	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	931
28	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	日式壽喜燒 祥園豬肉+茼蒿+時蔬-燒	嫩汁雞排X1 雞排-燒	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.6	2.8	1.9	2.7		874
29	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-燒	有機蔬菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.3	2.9	1.9	2.8		864

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 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染源

※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※

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)			
日期	類別	雞肉	生鮮食材	加工食品		油炸品	甜湯		
				魚肉類	其他				
次	次	次	次	次	次	次	次		
0	1	12	8	21	0	4	2	7	4