



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



112 年 1-2 月 學生營養午餐菜單 中正國中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	全日 總量 (大卡)	全日 總量 (大卡)	蔬菜 (大卡)	油脂 (大卡)	熱量 (大卡)	鈣質 (mg)
3	二	白米飯 白米	和風壽喜燒 豬肉、滷豆腐、白菜、蔬菜(煮)	日式蒸蛋 蛋、香菇(蒸)	福州丸 X1 滷福州丸(含魚漿)(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819	276
4	三	有機白米飯 有機白米	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲豆干 滷豆干、肉絲、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、小排	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	242
5	四	義大利麵 滷義大利麵	義式雞排 X1 雞排(油炸)	奶香培根鮮蔬 蔬菜、培根、滷奶粉(煮)	★地瓜薯條 X4 地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	243
6	五	燕麥飯 白米、滷燕麥	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	284
7	六	小米飯 白米、小米	★香酥魚 X3 滷(生鮮)魚肉(炸)	馬鈴薯肉末 豬絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 滷豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	267
9	一	沙茶麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	蔬食肉排 X1 素肉排(過油-煮)	D. I. Y. 尾牙刈包 X1 刈包(蒸)、酸菜、花生粉(炒)	綜合滷味 豆干、鴨蛋、蔬菜(滷)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	6.2	2.5	2	2.9	802	278
10	二	白米飯 白米	紅燒魚 滷魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、滷豆干、蔬菜(炒)	香菇花椰 花椰菜、香菇(煮)	蔬菜	和風甘藍湯 高麗菜、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	241
11	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	獅子頭 X1 滷獅子頭(含蛋)、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	2.8	784	260
12	四	白米飯 白米	鐵路豬排 X1 滷豬排(滷)	古早味 肉燥滷蛋 X1 滷蛋、絞肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	242
13	五	燕麥飯 白米、滷燕麥	和風咖哩雞 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	★可樂餅 X1 滷玉米餅(含奶製品)(炸)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯 滷柴魚、蔬菜	鷹豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	253
16	一	糙米飯 白米、糙米	★炸雞塊 X3 雞塊(炸)	油豆腐燉肉 滷油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)	玉筍彩蔬 玉米筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	242
17	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		6	2.5	2	2.8	784	241
18	三	有機白米飯 有機白米	納福麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	虱目魚輪捲 X1 滷虱目魚黑輪(煮)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯 蔬菜、雞肉、馬鈴薯	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	252
13	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)	肉燥豆腐煲 滷豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	6.3	2.3	2	2.8	790	241
14	二	白米飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	★麥克雞塊 X2 滷雞塊(炸)	芝麻海帶 海帶、滷芝麻(煮)	蔬菜	山藥芋湯 山藥、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	286
15	三	有機白米飯 有機白米	鹽水雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	水果	6	2.5	2	2.8	784	242
16	四	白米飯 白米	古早味豬排 X1 滷豬排(滷)	第一肉燥 絞肉、豆干、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、滷魚丸		6.3	2.5	2	2.9	809	263
17	五	燕麥飯 白米、滷燕麥	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、滷奶粉(煮)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠豆腐湯 豆腐、鮮菇	鷹豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	305
18	六	糙米飯 白米、糙米	茄汁鮮魚 滷(生鮮)魚肉、滷豆腐、蔬菜(煮)	鮮蔬雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	水果	6	2.5	2	2.8	784	299
20	一	義大利麵 滷義大利麵	BBQ 雞排 X1 雞排(油炸)	番茄肉醬 蔬菜、番茄、絞肉(煮)	★地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	242
21	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	什錦燉雞 雞肉、蔬菜(燒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		6.5	2.5	2	2.8	819	253
22	三	有機白米飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	★日式炸豬排 X1 滷豬排(炸)	白玉豆腐 蘿蔔、滷油豆腐、蔬菜(燒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	286
23	四	紫米飯 白米、紫米	韓風燉排骨 豬肉、小排、蔬菜(煮)	洋釀翅腿 X1 翅腿(過油-燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	嫩豆腐湯 蔬菜、滷豆腐		6.1	2.5	2	2.9	795	297
24	五	芝麻飯 白飯、滷芝麻	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	味噌燒魚 魚丁、豆腐、蔬菜(燒)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	330

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適過過敏體質食用。※表示過敏源

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 筋 製 品	0次	生 鮮 食 材、調 理 食 品	加 工 食 品	油 炸 品
魚 及 海 鮮	3次		肉 類	其 他
豬 肉	11次			4次
雞 肉	10次			
		23次	5次	8次
		0次		4次



食家安 112年1+2月菜單 中正國中

營養師:黃士賢(營養字第002872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	營養成分
03	二	紅藜飯	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米餅X1 ※玉米餅-烤	扁魚白菜 ※扁魚+大白菜+時蔬-炒	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.5 3.0 2.0 2.9
04	三	有機飯	日式燉肉 祥園豬肉+時蔬-燉	南瓜炒蛋 ※蛋+時蔬-炒	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.6 2.7 1.9 2.8 1.0
05	四	燕麥飯	鹹水雞 米血+雞肉+時蔬-煮	★金黃魚塊X2 ※生鮮魚-炸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.4 2.8 2.0 2.9
06	五	特製義大利麵	★轟炸雞排X1 雞排-炸	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	脆皮薯條X3 薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5 3.0 2.0 2.9
07	六	薏仁飯	洋釀年糕雞 ※芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	麻婆豆腐 ※豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	菇菇湯 ※油片+菇+時蔬-煮		6.5 3.0 2.0 2.9
09	一	五穀飯	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	拌飯酢醬 祥園豬肉+※豆干+時蔬-煮	蝦香白菜滷 大白菜+※蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	海芽味噌湯 ※味噌+※豆腐+海芽-煮	水果	6.2 2.7 2.0 3.0 1.0
10	二	招牌油飯	紅燒大排X1 豬排-燒	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	滷汁海根 海根+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5 3.0 2.0 2.9
11	三	有機飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	客家小炒 ※豆干+祥園豬肉+※鮑魚乾+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+※柴魚片-煮	水果	6.6 2.7 1.9 2.8 1.0
12	四	麥片飯	◆蒜蓉鮮魚 ※生鮮魚+時蔬-煮	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.4 2.8 2.0 2.9
13	五	雜糧飯	壽喜燒雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+※蛋+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 ※豆腐+時蔬-煮	履歷豆漿	6.5 3.0 2.0 2.9
16	一	薏仁飯	★香嫩雞排X1 雞排-炸	豬肉豆腐 祥園豬肉+※豆腐+時蔬-煮	椒鹽四季 四季豆+時蔬-炒	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	水果	6.2 2.7 2.0 3.0 1.0
17	二	小米飯	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	花枝捲X1 ※花枝捲-烤	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5 3.0 2.0 2.9
18	三	有機飯	無錫排骨 祥園豬肉+※芝麻+年糕-煮	玉米炒蛋 ※蛋+玉米-炒	時蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁雞湯 大薏仁+雞肉+時蔬-煮	水果	6.6 2.7 1.9 2.8 1.0

~~ 開心過年 ~~ 放寒假 ~~

2/3	一	燕麥飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	茄汁雞X3 雞肉-燒	時蔬海根 海根+時蔬-煮	蔬菜	柴魚味噌湯 ※味噌+※豆腐+柴魚-煮	水果	6.2 2.7 2.0 3.0 1.0
14	二	紅藜飯	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	香蔥魚丁X3 ※生鮮魚丁+時蔬-燒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.5 3.0 2.0 2.9
15	三	有機飯	★酥炸雞柳條X2 ※雞柳-炸	番茄炒蛋 番茄+※蛋+時蔬-煮	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	水果	6.6 2.7 1.9 2.8 1.0
16	四	五穀飯	古早味烤雞X1 雞排-烤	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-煮	五香滷味 ※豆干+鵝蛋+時蔬-滷	有機蔬菜	萵菇湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.4 2.8 2.0 2.9
17	五	DIY排骨酥麵	★排骨酥X4 祥園豬肉-炸	滷蛋豆干X1 ※滷蛋+※豆干-滷	黑椒芽菜 豆芽菜+干絲+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬麵湯 時蔬-煮	履歷豆漿	6.5 3.0 2.0 2.9
18	六	小米飯	蜜蕃薯燒豬 ※芝麻+祥園豬肉+地瓜+蔥-煮	咖哩魚丸 ※魚丸+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.5 3.0 2.0 2.9
20	一	麥片飯	瓜仔干丁 ※豆干+毛豆+時蔬-煮	古早味蒸蛋 ※蛋+時蔬-蒸	紅豆包X1 紅豆包-蒸	蔬菜	狀元米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.6 3.0 2.0 3.0 1.0
21	二	雜糧飯	★韓式炸雞排X1 雞排-炸	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+※豆包+時蔬-煮	年糕甜條 年糕+甜條+泡菜-時蔬-煮	蔬菜	冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5 3.0 2.0 2.9
22	三	有機飯	麻油菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	玉米炒蛋 ※蛋+玉米-炒	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.2 3.0 2.0 3.0 1.0
23	四	薏仁飯	茄汁嫩雞 雞肉+時蔬-煮	彩蔬肉丸X1 ※獅子頭+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4 2.8 2.0 2.9
24	五	糙米飯	◆麻婆鮮魚 ※生鮮魚+※豆腐+時蔬-煮	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	結頭雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.5 3.0 2.0 2.9

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※

		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)	
主類 及其 製品 次	副類 及海 鮮 次	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		
		次	次	次	次	次	次	次	次
1	2	8	13	24	0	5	3	7	4