



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6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	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	糖	纖維
1	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★虱目魚排 X1 <small>※虱目魚排(炸)</small>	鮮瓜炒雞 <small>鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、蔬菜、※豆皮(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.9	788	302			
2	五	白米飯 <small>白米</small>	鐵板豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	起司雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、※起司(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶根、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		6.2	2.5	2	2.8	805	321			
5	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)</small>	豆沙包 X1 <small>豆沙包(蒸)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	265			
6	二	白米飯 <small>白米</small>	京都子排 <small>豬肉、小排、蔬菜(油)</small>	蔥燒魚塊 X2 <small>※魚肉(過油-燒)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>		6	2.5	2	2.8	784	292			
7	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌炸雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式大醬湯 <small>洋蔥、白蘿蔔、※豆腐</small>	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	283			
8	四	義大利麵 <small>※麵</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	白醬鮮菇雞 <small>鮮菇、蔬菜、雞肉(煮)</small>	★黃金薯球 X4 <small>薯球(炸)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>		6.5	2.2	2	3	805	240			
9	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、※豆干、脆瓜(煮)</small>	烤花枝捲 X1 <small>※花枝捲(烤)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	266			
12	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	◆★香酥魚 X3 <small>※魚丁(炸)</small>	黑椒肉絲 <small>肉絲、豆芽菜、蔬菜(煮)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>※肉羹、蔬菜</small>	水果	6	2.5	2	2.9	788	258			
13	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋葱、豬肉(炒)</small>	BBQ 雞柳條 X1 <small>雞柳條、嫩豆(燒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	299			
14	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	白菜獅子頭 X1 <small>※獅子頭、白菜(煮)</small>	培根高麗 <small>高麗菜、※培根(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>	水果	5.2	2.5	2	2.9	802	240			
15	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	綜合滷味 <small>※油豆腐、筍筍、海帶根(油)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、奶粉</small>		6.5	2.5	2	2.9	823	288			
16	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	日式咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋葱、蔬菜(炒)</small>	蔬菜燉肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	302			
17	六	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	鵪鶉蛋雞肉 <small>※鵪鶉蛋、蔬菜、雞肉(炒)</small>	芹香干絲 <small>芹菜、※豆干絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、小排</small>		6.2	2.5	2	2.8	798	287			
19	一	義大利麵 <small>※麵</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油啤)</small>	番茄肉醬 <small>番茄、蔬菜、絞肉(煮)</small>	★脆皮 地瓜薯條 X4 <small>地瓜(炸)</small>	蔬菜	玉米湯 <small>蔬菜、玉米</small>	水果	6.5	2.5	2	3	828	240			
20	二	白米飯 <small>白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、※豆腐、番茄(炒)</small>	關東煮 <small>※甜不辣、蔬菜、※血(煮)</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	305			
21	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)</small>	花枝丸 X2 <small>※花枝丸(烤)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、嫩豆(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	水果	6	2.5	2	2.8	784	277			
端 午 節 假 期 愉 快																	
26	一	白米飯 <small>白米</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	豆干炸醬 <small>※豆干、絞肉、蔬菜(炒)</small>	彩蔬花椰 <small>甜椒、蔬菜、花椰(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>※魚丸</small>	水果	6	2.5	2	2.8	784	299			
27	二	白米飯 <small>白米</small>	鮮蔬雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜豬肉 <small>豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		6	2.5	2	2.8	784	280			
28	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋魚 <small>魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	醬爆肉片 <small>蔬菜、肉片(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	水果	6	2.5	2	2.8	784	269			
29	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★鹽酥雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	田園四喜 <small>玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	245			

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，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。
◆表示3章1Q新制潤滑水產品

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 筋 製 品	魚 及 海 鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 魚 肉	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯	其 他	油 炸 品	甜 湯	其 他	油 炸 品	
0次	3次	10次	7次	21次	0次	4次	2次	6次	4次						



食家安 112年06月菜單 中正國中

營養師:黃嬌吟(營養字第011465號)
服務電話:2792-5757
廠址:新北市汐止區福德一路328巷1

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	午餐 標準 (元)	基本 套餐 (元)	經濟 (元)	家庭 (元)	兒童 (元)	成人 (元)	兒童 (元)		
01	四	雜糧飯	紅燒雞排X1 雞排-燒	糖醋肉 祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮	日式條豆 芝麻+四季豆+柴魚片+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0				824	
02	五	糙米飯	家鄉滷肉 祥園豬肉+時蔬-油	◎咖哩魚蛋 魚蛋+黑輪+時蔬-煮	蝦香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 祥園豬肉+筍-煮		6.3	3.0	2.0	3.0					814
05	一	紅藜飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	芝麻海根 芝麻+海根+時蔬-煎	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1				898
06	二	小米飯	◆鮮菇魷魚 魷魚+杏鮑菇+薑片+九層塔-煮	蜜汁燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	奶香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.2	3.0	1.9	2.8					833
07	三	有機飯	西式塔香燉雞 雞肉+時蔬-炒	★黃金魚塊X2 魚-炸	培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1				878
08	四	特製義大利麵	BBQ豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	脆皮薯條X5 馬鈴薯條-炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0					833
09	五	雜糧飯	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻-煮	蔥燒豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬+魚板絲-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	2.7	2.0	2.8					834
12	一	小米飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	★香酥魚條X2 魚-炸	燉煮洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1				878
13	二	端午油飯	香燒雞翅X1 三節雞翅-燒	海山醬關東煮 油豆腐+雞蛋+時蔬-油	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.2	3.0	1.9	2.8					833
14	三	有機飯	墨西哥豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	爆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1				888
15	四	燕麥飯	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-炒	彩繪毛豆蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		6.4	2.8	2.0	3.0					833
16	五	胚芽飯	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.8					834
17	六	紅藜飯	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	◎蝦捲X1 蝦捲-炸	鮮蔬肉茸 祥園豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.7					827
19	一	糙米飯	沙茶炒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	★轟炸魚丁X3 魚-炸	香滷白菜 蛋酥+大白菜+時蔬-煮	青菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1				877
20	二	DIY韓國麻油紫米飯	韓風翅小腿X2 翅小腿-燒	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	鮮瓜冬粉 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0					824
21	三	有機飯	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 大薏仁+祥園豬肉+馬鈴薯-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1				888

~快樂過端午~ 飲食要注意:「吃肉粽少鹽少沾醬」、「一口粽、一口菜,還要多運動」

26	一	五穀飯	咖哩豆皮 豆皮+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	奶皇包X1 奶皇包-蒸	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果/ 罐頭豆漿	6.6	3.0	1.9	2.9	1				890
27	二	燕麥飯	照燒豬 祥園豬肉+芝麻+時蔬-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		6.6	3.0	2.0	2.9					828
28	三	有機飯	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	★◎麥香雞塊X2 雞塊-炸	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1				874
29	四	胚芽飯	★香酥魷魚排X1 魷魚排-炸	◎鹽水雞 米血+雞肉+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.0	2.0	2.8					812
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	星期	種類	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			次	次	次	次			
0	2		8	9	17	2	5	0	7	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,◎表示加工品,★表示炸物

※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※

