



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FB  
請搜尋 goodeatingnol



# 112年8~9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		全糖 糖類/份	蛋黃 類/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
30	三	有機白米飯 有機白米	照燒雞肉 雞丁、蔬菜(炒)	蔥燒魚丁 ※生鮮魚丁、蔥、洋蔥(燒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	240
31	四	DIY烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		6.5	2.5	2	2.9	823	300
1	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆		6.5	2.5	2	2.8	819	362
4	一	減碳日 糙米飯 糙米、白米	菇菇炒雞茸 雞絞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	豆沙包 X1 豆沙包(蒸)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	水果	6.2	2.5	2	2.7	793	301
5	二	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	BBQ 蔬菜雞柳 雞柳、蔬菜(烤)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.1	2.5	2	2.7	786	305
6	三	有機白米飯 有機白米	日式里肌肉排 X1 豬排(滷)	起司洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※起司(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	346
7	四	嘉義 雞肉飯 雞肉絲、白米	◆★炸魚塊 X3 ※魚肉(炸)	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜		6.2	2.5	2	3	807	252
8	五	白米飯 白米	香滷雞排 X1 雞排(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	履歷 豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809	352
11	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜/圓、黑糖	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	303
12	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	★香酥雞塊 X3 麥克雞塊(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6	2.5	2	2.9	788	241
13	三	有機白米飯 有機白米	★糖醋魚 ※魚肉、洋蔥(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(紅燒)(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果	6	2.5	2	2.9	788	340
14	四	螺旋 義大利麵 ※螺旋麵	迷迭香烤雞 X1 雞肉(油烤)	白醬鮮菇雞 鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉、雞肉(煮)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828	261
15	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	關東煮 玉米段、※油豆腐、※甜不辣(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	319
18	一	糙米飯 糙米、白米	蔥燒魚 X3 ※魚肉(過油-燒)	三杯雞 雞丁、※油豆腐、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	豚香蔬菜湯 蔬菜、豬肉	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	351
19	二	白米飯 白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	★脆皮無骨雞排 X1 雞排(炸)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	311
20	三	有機白米飯 有機白米	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸-增)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	DIY韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	水果	6	2.5	2	2.8	784	279
21	四	紅藜蔬菜炒飯 白米、紅藜、蔬菜	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓		6	2.5	2	2.9	788	245
22	五	麥片飯 白米、※麥片	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	蔬菜鮮魷 ※魷魚、蔬菜(烤)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	232
23	六	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁		6	2.5	2	2.8	784	341
25	一	螺旋 義大利麵 ※螺旋麵	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	青醬雞肉 蔬菜、※奶粉、雞肉(煮)	★地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	蔬菜	洋蔥蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828	241
26	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香菇玉米蛋 ※蛋、玉米、香菇(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	包心圓甜湯 包心圓		6.3	2.5	2	2.9	809	305
27	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	326
28	四	糙米飯 糙米、白米	★酥炸魚 X3 ※魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	269

中秋節愉快

※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※

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	筋 筋 製 品	魚 皮	海 肉 鮮	豬	肉 雞	肉 生	鮮 食 材	調 理 食 品	加 工	肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯	
0次			3次	11次	9次		23次	0次		4次	0次	8次	5次	



# 食家安 112年8+9月菜單 中正國中

營養師:黃耀吟(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	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師
30	三	有機飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1					840
31	四	燕麥飯	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	豆干炒肉 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	◎培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9						828
01	五	蒜香烏龍麵	蘿蔔燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	三杯小卷X2 小卷+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.2	3.0	2.0	2.9						874
04	一	麥片飯	蒜香燉雞 雞肉+蒜+時蔬-燒	鴿蛋滷味 鴿蛋+豆干+海根+鹹菜-油	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.7	1					887
05	二	糙米飯	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.6	3.0	2.0	2.8						912
06	三	有機飯	蜜香豬排X1 豬排-燒	奶油南瓜雞 雞肉+南瓜+時蔬-煮	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1					890
07	四	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	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8						833
08	五	胚芽飯	◆沙茶魚 水蒸+時蔬-煮	栗子燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9						888
11	一	薏仁飯	鐵板炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	★香酥魚塊X2 魚-炸	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	薏仁雞湯 大薏仁+雞肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	3.0	1					870
12	二	招牌油飯	香燒雞翅X1 三節雞翅-燒	◎紅燒獅子頭X1 獅子頭+時蔬-燒	葷菇花椰 花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.5	2.7	2.0	2.8						830
13	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+筍干+梅干菜-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1					901
14	四	燕麥飯	瓜仔雞 雞肉+瓜+時蔬-煮	螞蟻上樹 祥園豬肉+丁+冬菇+時蔬-煮	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮	魔壓豆漿	6.4	3.0	2.0	3.0						850
15	五	小米飯	香茅五花肉 祥園豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-增	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0						888
18	一	麥片飯	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	芝麻海根 芝麻+海根+時蔬-燜	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.3	3.0	2.0	3.0	1					880
19	二	糙米飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	鮮瓜炒蛋 瓜+蛋+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8						853
20	三	有機飯	鐵路豬排X1 豬排-油	蒲燒雞 芝麻+雞肉+時蔬-燒	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 祥園豬肉+金針花+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1					875
21	四	DIY 台南擔仔麵	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	肉燥豆干 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4	2.8	2.0	3.0						824
22	五	胚芽飯	安東燉雞 雞肉+時蔬-燒	泡菜年糕 祥園豬肉+年糕+泡菜+時蔬+芝麻-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		6.6	3.1	2.0	3.0						888
23	六	小米飯	醍醐滷肉 祥園豬肉+時蔬-油	吻魚燴豆腐 吻仔魚+豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8						838
25	一	薏仁飯	南洋咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	時蔬燴筍 筍+時蔬-炒	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1					892
26	二	什錦炊飯	中秋柚香豬排X1 豬排-燒	筍干滷豆腐 豆腐+祥園豬肉+筍+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9						858
27	三	有機飯	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮蔬燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	3.0	1					886
28	四	燕麥飯	BBQ豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.8						934

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※

類別	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	其他	油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	11	24	0	1	0	5	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※

