



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)



113 年 1+2 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	水果	熱量 (大卡)	鈣質 (mg)
2	二	白米飯 白米	豬肉壽喜燒 豬肉、白菜、蔬菜(煮)	★炸虱目魚 X2 ※虱目魚(炸)	彩椒鮮蔬 彩椒、蔬菜(炒)	蔬菜	黃瓜小排湯 大黃瓜、小排		6.3	2.5
3	三	有機白米飯 有機白米	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生(炒)	肉絲豆干 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	水果	6.5	2.5
4	四	義大利麵 ※義大利麵	義式翅腿 X2 翅腿(油)	奶香鮮蔬雞 雞絞肉、蔬菜、※奶粉(煮)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	有機蔬菜	玉米洋芋湯 玉米粒、馬鈴薯、洋蔥		6.5	2.2
5	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜		6	2.5
8	一	小米飯 白米、小米	蜜汁肉醬地瓜 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	和風蒸蛋 蛋、海帶芽(蒸)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果	6.3	2.5
9	二	白米飯 白米	◆紅燒魚 (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6	2.5
10	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(煮)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米段	水果	6.3	2.5
11	四	第一擔仔麵 ※麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(油)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5
12	五	糙米飯 白米、糙米	和風咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豚香鮮蔬 豬肉、蔬菜(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5
15	一	紅藜炒飯 白米、紅藜、蔬菜、素火腿	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	6	2.5
16	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		6	2.5
17	三	有機白米飯 有機白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★洋釀雞翅 X1 雞翅(炸-燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	嫩豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果	6.3	2.5
18	四	糙米飯 白米、糙米	★富貴糖醋魚 ※魚肉、洋蔥、彩椒(炸-燒)	御品佛跳牆 白菜、豬肉、蔬菜、芋頭(油)	油悶筍絲 筍絲、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	月圓人團圓 黑糖、麥片、湯圓		6.5	2.5
23	二	白米飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	★無骨鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	芝麻海帶 海帶、※白芝麻(煮)	蔬菜	冬瓜雞湯 蔬菜、雞肉、冬瓜	履歷 豆漿	6	2.5
24	三	有機白米飯 有機白米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※奶粉(煮)	八寶肉醬 絞肉、※豆干、※毛豆、玉米、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	九份芋圓湯 地瓜圓、芋圓	水果	6.5	2.5
25	四	第一乾拌麵 ※麵、蔬菜	古早味豬排 X1 ※豬排(油)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(含奶製品)(炸)	翠炒雙絲 蔬菜、豆芽菜(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜		6.5	2.4
26	五	燕麥飯 白米、※燕麥	乾燒豬肉 豬肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	紐澳良鮮魚 ※魚肉、※豆腐、洋蔥(煮)	有機高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、海帶芽		6	2.5
2/16	五	白米飯 白米	奶香咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、芹菜	履歷 豆漿	6.3	2.5
17	六	糙米飯 白米、糙米	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(煮)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6.5	2.5
19	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2.3
20	二	白米飯 白米	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★香酥無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯		6.3	2.5
21	三	有機白米飯 有機白米	◆茄汁鮮魚 ※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	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
22	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	關東煮 蘿蔔、※油豆腐、※魚丸(燒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜		6	2.5
23	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	綠豆包心圓 綠豆、包心圓		6.5	2.5
26	一	義大利麵 ※義大利麵	什錦燉雞 雞肉、蔬菜(燒)	番茄肉醬 蔬菜、番茄、絞肉(炒)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	水果	6.5	2.3
27	二	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜		6.3	2.5
28	三	和	平	紀	念	日				
29	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	三杯魚 ※油豆腐、※魚肉、蔬菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西米		6.5	2.5

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。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類及魚類 0次	魚及海鮮 3次	★油炸品 8次
肉類 4次	肉類 27次	甜品 6次
生鮮食料 27次	加工食品 0次	湯 6次
調味品 0次	調味品 5次	
		3次



營養師: 黃姮吟(營養師第011465號)

服務電話: 02-2792-5757

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	糖類(克)	脂肪(克)	蛋白質(克)	鈣(毫克)	鐵(毫克)	鈉(毫克)	熱能(千卡)
02	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	家鄉嫩煮 祥園豬肉+時蔬-滷	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		6.5	2.9	1.9	2.9			883
03	三	有機飯 有機米-蒸	瓜仔雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	蒜香四季 四季豆+榨菜+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮	水果	6.3	2.8	1.9	2.9	1.0		921
04	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7			869
05	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+年糕+時蔬-焗	大醬燒豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	◎奶香火腿玉米 玉米+火腿+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮	履歷豆漿	6.3	3.1	2.0	2.8			881
08	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	瑪莎曼咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	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	3.2	1.9	2.8	1.0		969
09	二	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	★香酥雞翅X1 三節雞翅-炸	梅甘薯條X5 地瓜薯條+梅子粉-烤	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			901
10	三	有機飯 有機米-蒸	◆沙茶魚 水鯊+時蔬-煮	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-焗	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.7	1		929
11	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	紐澳良炒雞 雞肉+時蔬-炒	古早味滷蛋X1 滷蛋+豆干-滷	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
12	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	雲南五花肉 祥園豬肉+時蔬-煮	香嫩雞排X1 雞排-焗	嫩煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-焗	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		6.4	3.0	2.0	2.7			877
15	一	小米飯 白米+小米-蒸	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.9	1.0		928
16	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	莎莎嫩雞 雞肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.9			878
17	三	有機飯 有機米-蒸	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-焗	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮	水果	6.3	2.8	1.9	3.0	1.0		925
18	四	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-焗	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	★薯球X4 薯球-炸	有機蔬菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8			864
23	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	台式燒肉 祥園豬肉+時蔬-焗	◎關東煮 白蘿蔔+黑糖+魚丸+時蔬-煮	田園蔬菜 玉米+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+海芽-煮		6.6	3.0	1.9	3.0			903
24	三	有機飯 有機米-蒸	白醬嫩雞 雞肉+南瓜+時蔬-煮	BBQ豬排X1 豬排-焗	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0		924
25	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	京醬豬肉 祥園豬肉+時蔬-焗	★轟炸魚丁X3 魚-炸	翠炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜糖-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			871
26	五	DIY排骨酥麵 油麵-煮	★排骨酥X3 祥園豬肉-炸	鵝蛋滷味拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		6.6	2.8	1.9	2.7			874
寒假結束 2月開始															
16	五	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.2	1.9	2.8			909
17	六	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	◎白菜獅子頭X1 獅子頭+時蔬-焗	日式蘿蔔 蘿蔔+柴魚+時蔬-焗	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			893
19	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	安東嫩雞 雞肉+時蔬-焗	泡菜年糕 祥園豬肉+年糕+泡菜+時蔬+芝麻-煮	鮮蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.7	1		937
20	二	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	鐵路豬排X1 豬排-滷	筍干滷蛋 蛋+豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	客家蘿蔔湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
21	三	有機飯 有機米-蒸	叉燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-焗	★酥炸魚塊X2 魚-炸	打拋四季 四季豆+祥園豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.3	2.8	1.9	2.8	1.0		916
22	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-煮	◎奶香可樂餅X1 可樂餅-烤	油蔥芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 祥園豬肉+時蔬-煮	履歷豆漿	6.3	3.1	2.0	2.9			886
23	五	小米飯 白米+小米-蒸	醬燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★卡啦雞排X1 雞排-炸	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.3	2.8	1.9	3.0			865
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	◆糖醋鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	馬鈴薯嫩雞 雞肉+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0		924
27	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	家常豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	◎咖哩魚丸 魚丸+黑輪+時蔬-煮	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8			874
二二八 放假一天															
29	四	DIY白醬麵 麵+時蔬-煮	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	奶香白醬 祥園豬肉+時蔬-煮	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			871
<p>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「未使用輻射污染食品」</p> <p>※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※</p>															
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			油炸品								
魚肉類	次	次	次	魚肉類	其他	次	次	次	次						
0	2	14	12	28	0	5	2	11	6						