



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)



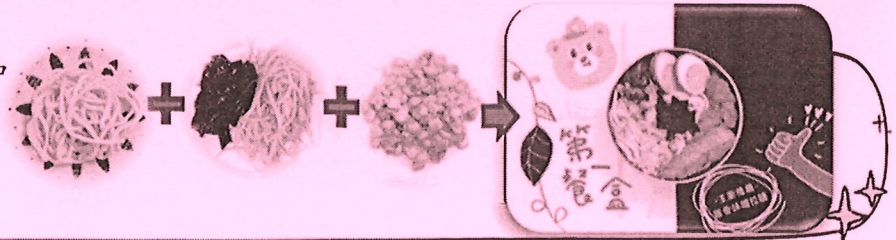
113年3月學生營養午餐菜單 中正國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	全穀類 提供量 (份)	豆類 提供量 (份)	肉類 提供量 (份)	魚類 提供量 (份)	蛋類 提供量 (份)	奶類 提供量 (份)	油脂 提供量 (g)	鈣質 提供量 (mg)	鐵質 提供量 (mg)
1	五	麥片飯 白米、※麥片	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 ※魚肉(炸)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		6.5	2.5	2	2.5	805	248			
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	奶香雞肉洋芋 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.5	770	255			
5	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋葱、豬肉(炒)	★香雞堡 X1 ※香雞堡(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨丁		6.5	2.5	2	2.5	805	312			
6	三	有機白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	255			
7	四	糙米飯 糙米、白米	紐澳良魚丁 (生鮮)※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	蜜汁豬排 X1 豬排(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		6.3	2.5	2	2.5	791	276			
8	五	日式 D. I. Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	★卡拉雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※肉燥、※油豆腐(滷)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.5	805	243			
11	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	蒸蛋 蔬菜、※蛋(蒸)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	水果	6	2.5	2	2.5	770	266			
12	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		6.5	2.5	2	2.5	805	245			
13	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(烤)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	243			
14	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	香滷豬排 X1 ※豬排(滷)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		6.5	2.5	2	2.5	805	276			
15	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋葱、※毛豆(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳		6.5	2.5	2	2.5	805	259			
18	一	麥片飯 白米、麥片	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	248			
19	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋葱、豬肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.5	791	241			
20	三	有機白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	有機蔬菜	黑糖包心圓 包心圓、黑糖	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	277			
21	四	義大利麵 ※螺旋麵	香滷豬排 X1 豬排(滷)	鮮菇白醬雞 鮮菇、蔬菜、洋葱、雞肉(煮)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋葱、蔬菜、絞肉		6.5	2.5	2	2.5	805	240			
22	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒魚 魚肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	有機蔬菜	芹香米粉湯 米粉湯、芹菜	豆漿	6.5	2.5	2	2.5	805	281			
25	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	253			
26	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.5	791	262			
27	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	275			
28	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-增)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	第一炸醬 絞肉、洋葱、※豆干(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲		6	2.5	1.8	2.5	765	291			
29	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	★乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排		6	2.5	2	2.5	770	243			

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

主類	豆類	魚類	肉類	主菜	副菜一	副菜二	其他
麵類	麵類	魚類	肉類	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他
0次	0次	1次	10次	21次	0次	4次	6次

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、豆芽等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的DIY拉麵~



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 個數(個)	蛋黃 個數(個)	鹹蛋(個)	鹹蛋(個)	牛乳(公)	牛乳(公)	糖類 (公克)	
01	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豬肉燒豆皮 豆皮+祥園豬肉+時蔬-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+玉米+時蔬-燒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.9				883
04	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	栗子燒菇 祥園豬肉+栗子+時蔬-燒	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.3	2.8	1.9	2.9	1.0			921
05	二	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	蜜汁雞翅X1 三節雞翅-烤	綜合滷味拼盤 豆干+時蔬-滷	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.4	2.9	2.0	2.7				869
06	三	有機飯 有機米-蒸	酸甜醬炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	蒜香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0			934
07	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	西式燉雞 雞肉+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2 魚-炸	田園鮮蔬 南瓜+菇+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	2.8	1.9	2.9				868
08	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	黑糖滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	★轟炸雞排X1 雞排-炸	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.9				878
11	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎海山醬黑輪X1 黑輪+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮	水果	6.3	2.8	1.9	3.0	1.0			925
12	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	味噌燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	BBQ鮮蔬魷魚 魷魚+時蔬-炒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.3	2.9	1.9	2.8				864
13	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	南瓜炒蛋 蛋+南瓜+時蔬-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0			954
14	四	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	醬汁豬排X1 豬排-滷	★椒鹽薯餅X4 馬鈴薯餅-炸	油蔥芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		6.6	2.9	2.0	2.9				893
15	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	燒肉油豆腐 油豆腐+祥園豬肉+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		6.3	2.9	2.0	2.7				862
18	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.5	2.8	1.9	2.7	1			927
19	二	香菇炊飯 白米+香菇+時蔬-蒸	肉燥虱目魚柳 虱目魚+祥園豬肉+時蔬-煮	◎港式燒賣X2 燒賣-蒸	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.4	3.0	2.0	2.7				877
20	三	有機飯 有機米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	麻婆絞肉豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+紅藜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0			963
21	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蜜番薯燒豬 芝麻+祥園豬肉+地瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+柴魚+時蔬-燒	有機蔬菜	筍片排骨湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8				864
22	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	酢醬豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	蒜香洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.4	2.8	2.0	2.9				871
25	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	◆塔香鮮魚 水鯊魚+九層塔+時蔬-煮	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.6	2.8	1.9	2.7	1.0			934
26	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-煮	香燒豬排X1 豬排-燒	開陽白菜 大白菜+時蔬+蝦米-炒	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.4	3.0	2.0	2.7				877
27	三	有機飯 有機米-蒸	薑汁豬五花 祥園豬肉+時蔬+芝麻-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+祥園豬肉+時蔬+南瓜-煮	水果	6.5	2.8	1.9	2.7	1			927
28	四	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	★香酥雞排X1 雞排-炸	番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	梅甘薯條X5 地瓜薯條+梅子粉-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8				864
29	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	無錫排骨 祥園豬肉+年糕-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	履歷豆漿	6.3	3.1	2.0	2.9				886

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

※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	星期	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	次	次
0	1	11	9	21	0	4	2	7	4