



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 4 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 穀類(份)	豆類 豆(份)	蔬菜類 蔬菜(份)	海帶類 海帶(份)	熱量 大卡	鈣質 mg
1	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	豆干滷肉 <small>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)</small>	烤雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	絲瓜粉絲 <small>絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、蔬菜、雞骨丁</small>	水果	6.5	2.5	2	3	830	275
2	二	白米飯 <small>白米</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	烤魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(烤)</small>	珍菇蘿蔔 <small>蘿蔔、鮮菇、※毛豆(炒)</small>	蔬菜	QQ 山粉圓 <small>QQ 圓、山粉圓</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	260
3	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	起司洋芋雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉、※起司(炒)</small>	★香酥魚排 X1 <small>※魚肉(炸)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	820	242
8	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	香鬆蒸蛋 <small>※蛋、香鬆(蒸)</small>	起司雞肉煲 <small>雞絞肉、馬鈴薯、洋蔥(煮)</small>	紅絲津白 <small>大白菜、紅蘿蔔、※豆包絲(炒)</small>	蔬菜	蔬菜丸湯 <small>蔬菜、素丸</small>	水果	6.2	2.5	2	3	808	241
9	二	白米飯 <small>白米</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	蔬菜肉片 <small>蔬菜、肉片(炒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、蔬菜、雞骨丁</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	260
10	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒲燒魚塊 <small>魚肉、蔬菜(煮)</small>	蔬菜炒肉絲 <small>肉絲、刈薯、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、奶粉</small>	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	244
11	四	義大利麵 <small>※麵</small>	香滷豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	西西里 番茄肉醬 <small>蔬菜、絞肉、玉米(煮)</small>	★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	2.5	2	3	830	258
12	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	日式雞肉燒 <small>雞肉、洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐(燒)</small>	和風鮮蔬煮 <small>結頭菜、香菇、蔬菜(燒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜</small>	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	820	287
15	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	★泰式風味雞 <small>雞肉、香菜(過油-炒)</small>	豚香豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、木耳、韭菜、※香油(炒)</small>	蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蘿蔔、蔬菜、小排</small>	水果	6	2.5	2	3	795	281
16	二	白米飯 <small>白米</small>	BBQ 風味雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	彩蔬炒蛋 <small>※蛋、蔬菜(炒)</small>	香菇高麗 <small>高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small>		6	2.5	2	2.8	785	265
17	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★香雞堡 X1 <small>※香雞堡排(炸)</small>	蒲瓜雙色 <small>蒲瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	820	301
18	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	茄汁燒魚 <small>(生鮮) ※魚肉、蔬菜(燒)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆(炒)</small>	豆干敏豆 <small>敏豆、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>		6.5	2.5	2	3	830	255
19	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、蔬菜(炒)</small>	生炒魷魚圈 <small>魷魚、蔬菜(炒)</small>	蘿蔔鮑菇 <small>蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	大黃瓜雞湯 <small>大黃瓜、雞丁</small>		6.5	2.5	2	3	830	275
全 中 運														
26	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	★卡啦鮮蔬雞柳 X1 <small>※雞柳條、敏豆(炸)</small>	鮮菇什錦燒 <small>鮮菇、蔬菜、※黑粉(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.8	785	241
29	一	義大利麵 <small>※麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	雞肉鮮蔬白醬 <small>蔬菜、雞絞肉、※奶粉(煮)</small>	★薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	蔬菜	歐風羅宋湯 <small>蔬菜、番茄、絞肉</small>	水果	6.5	2.5	2	3	830	293
30	二	白米飯 <small>白米</small>	蔥燒魚 <small>※魚肉、蔥、蔬菜、※豆腐(煮)</small>	蔬菜炒雞丁 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.8	785	283

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，不適合同過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

主類	菜類	豆類	魚類	肉類	肉類	肉類	肉類	主菜	副菜	副菜	其他
麵類	麵類	豆類	魚類	肉類	肉類	肉類	肉類	生鮮食料	調理食品	魚類	其他
0次	0次	1次	1次	7次	6次	15次	0次	5次	2次	7次	3次

營養師：蔡佩雯 (營養字第011672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	油	鹽	味精	其他	價
01	一	小米飯 白米+小米-蒸	栗子燒雞 雞肉+馬鈴薯+栗子+時蔬-燒	★香酥魚條X2 魚-炸	清煮蘿蔔 蘿蔔+玉米+時蔬-燒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮	水果	6.5	2.9	1.9	2.9	1.0	883
02	二	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	台式豬排X1 豬排-滷	◎香滷拼盤 豆干+米血+時蔬-滷	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.9	0.0	921
03	三	有機飯 有機米-蒸	梅干雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	紅絲小魚炒蛋 蛋+吻仔魚+時蔬-炒	芝香海根 芝麻+海根+時蔬-煮	有機蔬菜	◎燒仙草 仙草+地瓜圓+芋圓+蜜豆-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.7	1.0	869

清明、兒童節連假

08	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蠔油燉雞 雞肉+時蔬-煮	香燒豬排X1 豬排-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0	934
09	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	868
10	三	有機飯 有機米-蒸	鮮蔬燉豬肉 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	木須炒筍 筍+木耳+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	878
11	四	DIY 乾拌麵疙瘩 麵疙瘩+時蔬-煮	★轟炸雞翅X1 三節雞翅-炸	古早味肉燥 祥園豬肉+豆干+黃豆+香菇-煮	爆炒 有機高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	青菜	金針肉絲湯 祥園豬肉+金針花+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	3.0	0.0	925
12	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	日式壽喜燒 祥園豬肉+蒟蒻+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	打拋四季 四季豆+祥園豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	履歷豆漿	6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	864
15	一	小米飯 白米+小米-蒸	◆紅燒鮮魚 魚+時蔬-煮	香菇白菜雞 雞肉+白菜+香菇+時蔬-燒	蝦香燴瓜 瓜+時蔬+蝦皮-煮	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	954
16	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	甜醬豬五花 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.6	2.9	2.0	2.9	0.0	893
17	三	有機飯 有機米-蒸	西式燉雞 雞肉+時蔬-煮	奶油菇菇蛋 菇+蛋+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 排骨+蘿蔔-煮	水果	6.3	2.9	2.0	2.7	1.0	862
18	四	特製 義大利麵 麵+時蔬-煮	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	★薯球X4 薯球-炸	有機蔬菜	蘑菇濃湯 菇+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	927
19	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	果香雞丁 雞肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	877

4/22~4/25全中選

26	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	家鄉滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	★◎麥香雞堡X1 雞堡-炸	蒜炒 有機高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	0.0	963
29	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	馬鈴薯燉菜 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0	864
30	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	台式燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	871

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」
 ※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)			
豆類及調味品	肉類海鮮	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
1		9	6	16	0	3	0	6	3