



# 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 5 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		全糖豆漿 糖/份	五香豆腐 塊/份	蔬菜 份	海帶 份	熱量 大卡	鈣質 mg
1	三	有機白米飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★香雞堡排 X1 ※香雞堡(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	水果	6	2.5	2	3	793	240
2	四	燕麥飯 白米、燕麥	五香雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	244
3	五	第一油飯 糯米、香菇、肉絲	三杯雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800	267
6	一 蔬食日	麥片飯 白米、※麥片	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	茄汁豬肉煲 豬絞肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	3	828	267
7	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★鹽酥魚 X3 ※魚肉(炸)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.8	805	291
8	三	有機白米飯 有機白米	油腐燒豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	雙色肉茸 絞肉、玉米、蔬菜(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	288
9	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(油)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	244
10	五	白米飯 白米	地瓜燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.8	805	264
13	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	水果	6.5	2.5	2	3	828	286
14	二	白米飯 白米	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	277
15	三	海苔 5A++ (9 年級) 有機白米飯 有機白米、海苔	★必勝炸豬排 X1 豬排(炸)	蔥燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香好彩頭湯 蘿蔔、芹球	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	258
16	四	義大利麵 ※義大利麵	義式翅腿 X2 翅小腿(油)	奶香鮮菇 蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	243
17	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	雞汁粉絲煲 雞絞肉、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 ※豆腐、番茄、蔬菜		6	2.5	2	3	793	276
20	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚	水果	6.3	2.5	2	3	814	281
21	二	白米飯 白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、※麵線(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.3	2.5	2	2.8	805	266
22	三	有機白米飯 有機白米	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	271
23	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6	2.5	2	3	793	299
24	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805	261
27	一	和風鮮蔬炊飯 白米、蔬菜	◆紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、馬鈴薯(煮)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	水果	6	2.5	2	2.7	779	240
28	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	★魷魚丸 X2 ※魷魚丸(炸)	西式燉菜 花椰菜、洋葱、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海芽菜、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	799	273
29	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒)	關東煮 海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	292
30	四	小米飯 白米、小米	★脆皮炸雞翅 X1 雞肉(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓		6.5	2.5	2	3	828	275
31	五	三穀飯 白米、三穀米	鮮蔬燴肉 豬肉、蔬菜(炒)	菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(炒)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	250

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。

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	皮	製	魚	海	肉	鮮	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	加	工	類	其	食	品	油	炸	品	甜	湯

日期	主餐	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	糖類	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	鈉	鉀	熱能
01 三	有機飯 有機米-蒸	蘿蔔燒雞 雞肉+蘿蔔+時蔬-燒	★炸魚丁X3 魚-炸	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.5	2.9	1.9	2.9	1.0	883		
02 四	麥片飯 白米+麥片-蒸	壽喜燒豬 詳細豬肉+時蔬-燒	木須炒蛋 蛋+木耳+時蔬-炒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.3	2.8	1.9	2.9	0.0	921		
03 五	DIY 奶香白醬麵 麵+時蔬-煮	★酥脆雞排X1 雞排-炸	奶香肉醬 詳細豬肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	869		
06 一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩豬 詳細豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★轟炸雞丁X3 雞肉-炸	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0	934		
07 二	DIY 狀元滷肉飯 白米-蒸	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 詳細豬肉+時蔬-滷	家常炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	868		
08 三	有機飯 有機米-蒸	洋蔥年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	★金黃魚條X2 魚-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	878		
09 四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	蒜味四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	3.0	0.0	925		
10 五	糙米飯 白米+糙米-蒸	台式炒豬 詳細豬肉+時蔬-炒	雞茸寬粉 寬粉+雞肉+時蔬-煮	菇炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮	履歷豆漿	6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	864		
13 一 蔬食日	小米飯 白米+小米-蒸	馬鈴薯燉菜 詳細豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	奶皇包x1 奶皇包-蒸	青菜	時蔬湯 時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	954		
14 二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	◆蒜蓉鮮魚 水燉魚+豆腐+時蔬-煮	BBQ豬五花 詳細豬肉+時蔬-燒	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.6	2.9	2.0	2.9	0.0	893		
15 三	海苔5A++(9年級) 有機飯 有機米-蒸	筍香雞 雞肉+筍+時蔬-燒	◎鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 詳細豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	6.3	2.9	2.0	2.7	1.0	862		
16 四	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	家鄉大排X1 豬排-燒	★馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-炸	翠炒條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	927		
17 五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐 豆腐+詳細豬肉+時蔬-煮	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽排骨湯 詳細豬肉+海芽-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	877		
20 一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0	963		
21 二	紫米飯 白米+紫米-蒸	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	864		
22 三	有機飯 有機米-蒸	香滷豬排X1 豬排-滷	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	871		
23 四	招牌油飯 糯米+開陽+詳細豬肉+時蔬-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	◎日式黑輪捲X1 魚漿製品+時蔬-煮	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.6	2.8	1.9	2.7	0.0	934		
24 五	小米飯 白米+小米-蒸	醋溜雞丁 雞肉+時蔬-炒	豬肉燒豆皮 豆皮+詳細豬肉+時蔬-煮	蒜炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	芹香米粉湯 詳細豬肉+米粉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	877		
27 一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	泰式打拋豬 詳細豬肉+九層塔+時蔬-煮	★◎麥香雞堡X1 香雞堡-炸	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮	水果	6.5	2.8	1.9	2.7	1.0	927		
28 二	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	西式雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳細豬肉+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	864		
29 三	有機飯 有機米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血絲+九層塔-煮	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.3	3.1	2.0	2.9	1.0	886		
30 四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 詳細豬肉+時蔬-煮	鮮蔬魷魚 魷魚+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 詳細豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	864		
31 五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	墨西哥雞肉 雞肉+時蔬-炒	紹子油腐 詳細豬肉+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜糖-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	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※

日期	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		油用品	甜湯
					魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0 1	9	13	23	0	5	2	9	5