



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 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		全餐 熱量/份	主菜 熱量/份	副菜 熱量/份	湯品 熱量/份	水果 熱量/份	點心 熱量/份
8/30	五	麥片飯 白米、※麥片	蒜泥白肉 豬肉(煮)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		6.2	2.5	2	2.8	798	362
2	一	蔬食日 糙米飯 糙米、白米	三杯雞汁馬鈴薯 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	韭菜豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	水果	6.2	2.5	2	2.7	793	250
3	二	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	西式燉菜 南瓜、蔬菜、杏鮑菇(煮)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		6.5	2.5	2	2.7	814	305
4	三	有機白米飯 有機白米	茄汁雞肉 雞丁、蔬菜、番茄(炒)	蔥燒魚丁 ※魚丁、蔥、洋葱(燒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.9	788	266
5	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	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.2	2.5	2	3	807	272
6	五	燕麥飯 ※燕麥、白米	鮮蔬燒雞丁 雞丁、蔬菜(燒)	古早味肉醬 絞肉、洋葱、※豆干(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.9	788	352
9	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、地瓜、黑糖	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	303
10	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	241
11	三	有機白米飯 有機白米	糖醋醬燒魚 ※魚肉、蔬菜(燒)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.9	788	340
12	四	義大利麵 ※麵	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)	西西里肉醬 番茄、洋葱、絞肉(煮)	★薯條 X4 薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 洋葱、南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828	261
13	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	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	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	319
16	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	★無骨雞排 X1 雞排(炸)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	251
17	二	中秋節快樂												
18	三	有機白米飯 有機白米	韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	279
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	◆★炸魚塊 X3 ※魚肉(炸)	豆干滷蛋 X1 ※蛋、※豆干(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓		6.5	2.5	2	2.9	823	275
20	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	五香雞翅 X1 雞翅(滷)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	252
23	一	義大利麵 ※麵	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	白醬鮮菇雞 鮮菇、雞絞肉、玉米、洋葱、※奶粉(煮)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	水果	6.5	2.5	2	3	828	241
24	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	洋葱炒蛋 ※蛋、洋葱、蔬菜(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排		6.2	2.5	2	2.9	802	245
25	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	6.5	2.5	2	2.7	814	326
26	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)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	269
27	五	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)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋葱仁		6.5	2.5	2	2.8	819	311
30	一	芝麻飯 白米、※芝麻	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	香菇玉米炒蛋 ※蛋、香菇、玉米(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	257

※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，※表示過敏源

主 菜 種 類				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	魚 類	肉 類	其 他	生 鮮 食 材	調 理 食 品	調 理 食 品	其 他	魚 類	肉 類	其 他	其 他	油 炸 品	甜 品	湯	其 他
0次	3次	10次	8次	21次	0次	4次	0次	7次	4次						

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養成分	熱量
30	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 豬腿肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌+海芽+柴魚片-煮		6.5 2.8 2.0 2.9 0.0 0.0	878
02	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	泡菜鮮蔬 雞肉+泡菜+時蔬-燴	香炒年糕 芝麻+豬腿肉+年糕+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	水果	6.4 2.8 1.9 2.9 1.0 0.0	928
03	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	黑糖滷肉 豬腿肉+時蔬-燴	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	鮮菇豆腐湯 豆腐+菇+薑絲-煮		6.4 3.0 1.9 2.9 0.0 0.0	883
04	三	有機飯 有機米-蒸	◆蒜蓉鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	鮮蔬肉片 豬腿肉+馬鈴薯+時蔬-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮	水果	6.3 3.0 2.0 2.7 1.0 0.0	929
05	四	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燴	番茄肉醬 豬腿肉+時蔬-煮	★椒鹽馬鈴薯X4 馬鈴薯-炸	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮		6.4 3.0 2.0 2.8 0.0 0.0	881
06	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	小米燒豆腐 小米+豬腿肉+豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜+筍+時蔬-煮		6.5 3.3 1.9 2.9 0.0 0.0	913
09	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	沙茶炒豬 豬腿肉+時蔬-炒	◎海山醬黑輪X1 魚漿製品+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 豬腿肉+豆腐+時蔬-煮	水果	6.5 2.8 2.0 2.9 1.0 0.0	938
10	二	南瓜炊飯 白米+南瓜+時蔬-蒸	香滷大排X1 豬排-燴	韓式雞絲拌菜 泡菜+豆包+雞肉+時蔬-煮	滷汁海根 海根+時蔬-煮	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.4 2.9 2.0 2.7 0.0 0.0	869
11	三	有機飯 有機米-蒸	★酥脆雞排X1 雞排-炸	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-燴	有機蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮	水果	6.5 2.9 1.9 2.7 1.0 0.0	934
12	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	京醬肉絲 豬腿肉+時蔬-燴	★轟炸魚丁X3 魚-炸	蒜味奶油玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4 3.0 2.0 2.7 0.0 0.0	877
13	五	小米飯 白米+小米-蒸	海南雞 雞肉+時蔬-煮	沙嗲佐蛋 馬鈴薯+白煮蛋-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4 2.8 1.9 2.8 0.0 0.0	864
16	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	BBQ豬五花 豬腿肉+時蔬-燴	大醬燒豆腐 雞肉+豆腐+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	水果	6.3 2.9 2.0 2.9 1.0 0.0	931
~9/17中秋節放假~										
18	三	有機飯 有機米-蒸	鹹甘炒雞 雞肉+玉米+時蔬-煮	竹筍炒肉絲 豬腿肉+筍+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	水果	6.3 2.9 1.9 2.9 1.0 0.0	928
19	四	DIY 咖哩肉燥麵 麵-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燴	咖哩肉燥 豬腿肉+時蔬-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燴	有機蔬菜	玉米湯 豬腿肉+玉米-煮		6.5 2.9 1.9 2.8 0.0 0.0	879
20	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	香茅豬 豬腿肉+時蔬-煮	紅絲小魚炒蛋 南瓜+蛋+吻仔魚+時蔬-炒	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮	臘豆漿	6.5 2.9 1.9 2.8 0.0 0.0	879
23	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+香菇+時蔬-燴	麻婆豆腐 豆腐+豬腿肉+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮	水果	6.5 2.9 2.0 2.7 1.0 0.0	937
24	二	招牌油飯 糯米+開陽+豬腿肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燴	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-燴	雙色肉茸 雞肉+時蔬-煮	青菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		6.5 3.0 1.9 3.0 0.0 0.0	895
25	三	有機飯 有機米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燴	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 豬腿肉+酸菜+時蔬-煮	水果	6.3 3.0 1.9 2.8 1.0 0.0	931
26	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.4 2.8 2.0 2.9 0.0 0.0	871
27	五	小米飯 白米+小米-蒸	◎鹽水雞 米血+雞肉+時蔬-煮	鮮蔬小卷 小卷+時蔬-炒	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇+排骨+薑絲-煮		6.4 2.8 1.9 2.8 0.0 0.0	864
30	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	蒜泥白肉 豬腿肉+時蔬-煮	三杯油腐 豆腐+時蔬-燴	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	日式蔬菜湯 味噌+豬腿肉+時蔬+南瓜-煮	水果	6.5 2.9 2.0 2.7 1.0 0.0	937
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、含鈣質之穀物、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	次	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他	次	次
0	1	9	11	20	1	1	3	5	4	