



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10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		全日 糖類/ 份	全日 蛋白質/ 份	全日 脂肪/ 份	全日 熱量/ 大卡	全日 鈣質/ mg	
1	二	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	★脆皮無骨雞排 X1 雞排(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	245
2	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雞肉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、※毛豆(煮)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	313
3	四	義大利麵 ※麵	迷迭香雞排 X1 雞肉(油)	義式肉醬 絞肉、玉米、蕃茄、蔬菜(煮)	★薯條 X5 薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	257
4	五	芝麻飯 白米、※芝麻	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	鮮蔬福州丸 X1 ※福州丸、玉米、香菇(煮)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	245
7	一	糙米飯 白米、糙米	和風蒸蛋 蛋、海帶芽(蒸)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	244
8	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、馬鈴薯、洋蔥(煮)	木耳炒蛋 ※蛋、木耳、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆皮(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		6.3	2.5	2	2.8	805	262
9	三	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	水果	6	2.5	2	2.8	784	272
10	四	雙	十	節	快	樂								
11	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(油)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.5	2.5	2	2.9	823	247
14	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	293
15	二	白米飯 白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐		6.2	2.5	2	2.8	798	302
16	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	奶香洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	敏豆炒菇 鮮菇、敏豆(燴)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	281
17	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 ※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6	2.8	2	2.8	806	234
18	五	燕麥飯 白米、※燕麥	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	豆漿	6.5	2.7	2	2.8	834	315
21	一	義大利麵 ※麵	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	奶香鮮蔬肉醬 洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉、雞絞肉(煮)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	372
22	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排		6.2	2.5	2	2.8	798	203
23	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	京都豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	251
24	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.9	823	245
25	五	校	慶	不	供	餐								
28	一	日式鮮菇 炊飯 白米、蔬菜	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	234
29	二	白米飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	客家小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	275
30	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖包心圓 包心圓、黑糖	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	261
31	四	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋魚 ※魚丁、洋蔥、蔬菜(過油-炒)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	234

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適過過敏體質食用※表示過敏源
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心!!

主菜種類	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)
豆類及豆、 麵筋製品	魚及海 鮮	肉類	生鮮食材	加工食品	油、炸、食、品、其、他
0次	3次	10次	8次	21次	0次
				魚、肉、類	4次
				其、他	2次
					7次
					5次



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113年10月菜單

中正國中



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	豆漿 及大豆 製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮 食材	調理 食品	加工 食品	油炸 食品	甜湯
01	二	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	義式雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+時蔬-煮	★馬鈴薯燻X4 馬鈴薯燻-炸	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	895		
02	三	有機飯 有機米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮	水果	6.3	2.8	1.9	2.8	1.0	0.0	916		
03	四	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 詳圖豬肉+芝麻+年糕-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	871		
04	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜香豬排X1 豬排-燒	◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	864		
07	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.9	1.0	0.0	928		
08	二	DIY韓國 海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	韓風翅小腿X2 翅小腿-燒	泡菜豬肉煲 豆腐+詳圖豬肉+泡菜+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+菇+時蔬-燴	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883		
09	三	有機飯 有機米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	★虱目魚條X2 魚-炸	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.7	1.0	0.0	929		
~10/10 (四) 國慶假日~																	
11	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	葷菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	0.0	0.0	881		
14	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	香燒豆皮 豆皮+時蔬-煮	蒜香洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 瓜+薑絲-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0	0.0	938		
15	二	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	★酥脆炸雞排X1 雞排-炸	香菇肉燥 詳圖豬肉+時蔬-滷	佃煮海根 海根+時蔬-煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	869		
16	三	有機飯 有機米-蒸	醃醃滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	菇菇燴蛋 蛋+時蔬-炒	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮	水果	6.5	2.9	1.9	2.7	1.0	0.0	934		
17	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	黑胡椒炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	877		
18	五	小米飯 白米+小米-蒸	◎沙茶炒雞 雞肉+米血+時蔬-炒	小卷油腐 小卷+油豆腐+時蔬-燒	香炒白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 詳圖豬肉+榨菜+時蔬-煮	履歷豆漿	6.4	3.3	1.9	2.8	0.0	0.0	901		
21	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	家常黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥爆豆腐 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	白玉排骨湯 排骨+蘿蔔-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.7	1.0	0.0	937		
22	二	招牌油飯 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	檸香嫩雞翅X1 三節雞翅-燒	◎古早味肉羹 肉羹+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	筍子湯 筍+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	895		
23	三	有機飯 有機米-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚塊X2 魚-炸	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 味噌+時蔬-煮	水果	6.3	3.0	1.9	2.8	1.0	0.0	931		
24	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	糖醋豬 詳圖豬肉+鳳梨+時蔬-煮	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+時蔬-炒	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	871		
~10/25 (五) 校慶~																	
28	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	奶油咖哩 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0	0.0	938		
29	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	義式蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	869		
30	三	有機飯 有機米-蒸	◆紐澳良魚 水鯊魚+時蔬-煮	筍香雞 雞肉+時蔬-燒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	紫米薏仁湯 黑糯米+薏仁+椰奶-煮	水果	6.5	2.9	1.9	2.7	1.0	0.0	934		
31	四	特製義大利麵 麵-煮	醬燒豬排x1 豬排-燒	奶香南瓜雞肉醬 南瓜+雞肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	877		
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)								
豆漿 及其 製品	魚肉 及海 鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		魚、肉類	其他	油炸品	甜湯						
次	次	次	次	次	次	次	次					次	次				
0	1	11	10	22	1	3	3	3	9	5							