



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)

豬肉
產地臺灣



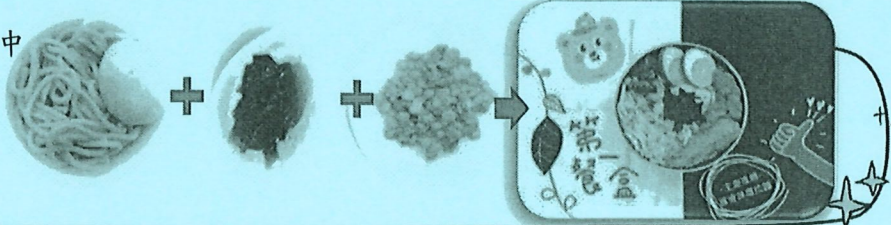
113 年 11 月 學生營養午餐菜單 中正國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	豆類 /份	蔬菜 /份	海帶 /份	熱帶 /份	鈣質 /mg
1	五	糙米飯 白米、糙米	骰子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	白玉燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	山藥薏仁湯 薏仁、山藥、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823
4	一	燕麥飯 白米、燕麥	印度咖哩雞蓉 馬鈴薯、蔬菜、雞絞肉(煮)	蒸蛋 滷蛋、蔬菜(蒸)	什錦蔬菜 豌豆、玉米筍、彩椒(炒)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.9	823
5	二	白米飯 白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	★檸檬雞柳條 X2 滷雞柳條(炸)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐		6	2.5	2	2.8	785
6	三	有機白米飯 有機白米	家常炒肉片 滷油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	蒲燒魚片 X1 滷魚片(烤)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、麥芽粉	水果	6	2.5	2	2.8	785
7	四	義大利麵 滷義大利麵	香滷雞排 X1 雞肉(滷)	西西里肉醬 蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜(煮)	★炸地瓜薯條 X4 滷地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	芋頭蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828
8	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁、米血、薑(炒)	肉燥洋芋炒蛋 滷蛋、馬鈴薯、滷毛豆、絞肉(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 滷麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
11	一	芝麻飯 白米、芝麻	茄汁嫩雞 雞肉、蕃茄、馬鈴薯(煮)	烤魷魚丸 X2 滷魷魚丸(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	水果	6.3	2.5	2	2.9	809
12	二	白米飯 白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	肉香豆段 豌豆、滷絞肉(炒)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖		6.3	2.5	2	2.9	809
13	三	有機白米飯 有機白米	★脆皮炸雞排 X1 雞排(炸)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐	水果	6.3	2.5	2	2.9	809
14	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 滷魚丁、滷豆腐、蔬菜(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6	2.5	2	2.8	785
15	五	DIY 味噌拉麵 (請帶碗盛裝) 滷麵條、海芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 滷蛋(滷)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋葱		6.5	2.5	2	2.9	823
18	一	麥片飯 白米、麥片	咖哩雞 南瓜、雞肉、蔬菜(煮)	蔬菜肉丸子 X1 滷獅子頭、洋葱、蕃茄、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 滷豆腐、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8	805
19	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、滷豆干、脆瓜(滷)	★炸無骨雞排 X1 滷雞排(炸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、雞丁		6.1	2.5	2	2.9	795
20	三	有機白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、滷豆腐、滷魷魚(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉	水果	6.5	2.5	2	2.8	819
21	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 滷(生鮮)魚丁(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.9	823
22	五	三穀飯 白米、三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、滷芝麻(炒)	有機蔬菜	蔬菜大醬湯 蔬菜、大醬味噌	豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809
25	一	義大利麵 滷義大利麵	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)	野菇白醬雞 鮮菇、雞絞肉、蔬菜、麥芽粉(煮)	★薯條 X4 滷薯條(炸)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	水果	6.5	2.5	2	3	828
26	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 滷魚肉、蔬菜、滷豆腐(煮)	芝麻海帶 海帶、滷芝麻(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		6	2.5	2	2.8	784
27	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬排 X1 滷豬排(滷)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、滷起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜、肉絲	水果	6.3	2.5	2	2.8	805
28	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	2.9	823
29	五	麥片飯 白米、麥片	茄汁雞肉 雞肉、蔬菜(燴)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜(滷)	西魯肉 白菜、蔬菜、滷蝦米(滷)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823

※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，不適於過敏體質食用※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”，請各位同學吃的时候小心!!

主菜	副菜	湯品	水果	豆漿	其他
主菜：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、蔬菜、豆製品、麵食、點心	副菜：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、蔬菜、豆製品、麵食、點心	湯品：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、蔬菜、豆製品、麵食、點心	水果：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、蔬菜、豆製品、麵食、點心	豆漿：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、蔬菜、豆製品、麵食、點心	其他：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、蔬菜、豆製品、麵食、點心

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





每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113年11月菜單

中正國中

穴



營養師：蔡佩雯(營養字第011672號)

服務電話：02-2792-5757

廠址：新北市汐止區福祿一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養素 (每份)	營養素 (每份)	營養素 (每份)	營養素 (每份)	營養素 (每份)	營養素 (每份)	營養素 (每份)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	黑胡椒豬肉 詳圖豬肉+時蔬-炒	香嫩豆腐煲 雞肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	895	
04	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.3	2.8	1.9	2.8	1.0	916	
05	二	南洋炊飯 詳圖豬肉+白米+時蔬-煮	照燒雞排X1 雞排-燒	★◎蝦捲X1 蝦捲-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	871	
06	三	有機飯 有機米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0	924	
07	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	立冬麻油豬 詳圖豬肉+薑+時蔬-煮	筍干滷豆腐 豆腐+筍-滷	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	868	
08	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	韓式年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	蔥燒豆皮 豆皮+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+詳圖豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	883	
11	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.7	1.0	929	
12	二	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	0.0	881	
13	三	有機飯 有機米-蒸	油腐燒豬 詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-燒	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	雙色肉茸 玉米粒+時蔬+雞肉-煮	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0	938	
14	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	蒜香燒雞 雞肉+時蔬-燒	BBQ魷魚 魷魚+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	869	
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	奶油南瓜豬 詳圖豬肉+南瓜+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+雞肉+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	874	
18	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	★◎麥香雞排X1 香雞排-炸	芝麻海根 海根+時蔬-煮	青菜	大滷湯 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.7	1.0	937	
19	二	招牌油飯 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-滷	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.4	2.9	1.9	2.8	0.0	871	
20	三	有機飯 有機米-蒸	茄汁豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+詳圖豬肉+時蔬-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.7	1.0	937	
21	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	◆塔香鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	烏斯特醬豬柳 詳圖豬肉+時蔬-燒	時令條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紫米薏仁湯 黑糯米+小薏仁+椰奶-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	895	
22	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	馬來豆醬雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮蔬寬粉 寬粉+詳圖豬肉+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮	履歷 豆漿	6.3	3.3	1.9	2.8	0.0	894	
25	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	泰式咖哩 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	931	
26	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	沙茶炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	★轟炸魚丁X3 魚-炸	塔香炒菇 菇+九層塔+時蔬-炒	青菜	◎燒仙草 仙草+地瓜圓+芋圓+蜜豆-煮		6.5	2.8	2.0	2.9	0.0	878	
27	三	有機飯 有機米-蒸	蘿蔔燒雞 雞肉+蘿蔔+時蔬-燒	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔+南瓜-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.7	1.0	929	
28	四	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香菇肉燥 詳圖豬肉+香菇+時蔬-滷	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 詳圖豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	874	
29	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式壽喜燒 詳圖豬肉+蒟蒻+時蔬-燒	魚香豆包 豆包+時蔬-炒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+柴魚片-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	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)	
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	3	2	6	4