



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 12 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 每份	豆魚肉 每份	蔬菜 每份	油脂 每份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
2	一	麥片飯 白米、※麥片	雞茸玉米炒蛋 ※蛋、雞絞肉、玉米、※毛豆(炒)	蘿蔔麵輪 ※麵輪、蘿蔔、蔬菜(煮)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	水果	6.2	2.5	2	2.9	802	265
3	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	金針排骨湯 金針、蔬菜、小排		6.5	2.5	2	3	828	280
4	三	有機白米飯 有機白米	乾燒雞肉 雞肉、洋葱、蔬菜(燒)	三杯魚 ※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	水果	6	2.5	2	2.9	788	294
5	四	義大利麵 ※麵	BBQ 雞排 X1 雞排(油)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	245
6	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	南瓜燒雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	253
9	一	燕麥飯 白米、※燕麥	年糕炒雞 雞肉、年糕、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	268
10	二	白米飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	南洋風味雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	豆干雙色 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	273
11	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	★香酥魚條 X2 ※魚條(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	水果	6	2.5	2	3	793	285
12	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(油)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜		6	2.5	2	3	793	244
13	五	白米飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.2	2.5	2	2.8	798	263
16	一	麥片飯 白米、※麥片	奶香燉豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	水果	6.3	2.5	2	3	814	292
17	二	白米飯 白米	風味翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇		6.5	2.5	2	2.8	819	288
18	三	有機白米飯 有機白米	蔥香魚 ※魚丁、蔥、蔬菜(過油-燒)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉、※毛豆(煮)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	255
19	四	糙米飯 白米、糙米	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、薑片(炒)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐		6	2.5	2	2.9	788	288
20	五	和風鮮菇炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	日式關東煮 海帶、※黑輪、※油豆腐(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	292
23	一	聖誕節特餐 義大利麵 ※麵	西式香料豬排 X1 豬排(油)	奶香鮮菇雞肉 雞絞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828	248
24	二	白米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828	240
25	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	雞蓉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	785	274
26	四	小米飯 白米、小米	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.8	819	303
27	五	雜糧飯 白米、※雜糧	★脆皮炸雞翅 X1 雞翅(炸)	客家小炒 ※豆干、蔬菜、豬肉(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲		6.2	2.5	2	3	807	311
30	一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬肉 豬肉、蔬菜(油)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	256
31	二	白米飯 白米	莎莎嫩雞 雞肉、蔬菜(煮)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	魚香豆段 鮭豆、絞肉(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇		6	2.5	2	2.8	784	299

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。※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剷除，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 (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、	魚	肉	鮮	肉	生	調	加	工	其	油
麵筋製品	海	鮮	肉	雞	鮮	理	魚	肉	類	炸
0次	2次	9次	11次	22次	0次	4次	2次	6次	4次	湯



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113年12月菜單

中正國中

穴
好
棒



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	營養素(%)	鈉(%)	脂肪(%)	糖(%)	蛋白質(%)	總分
02	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	955
03	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	酸菜肉絲湯 碎圓豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	856
04	三	有機飯 有機米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎燒仙草 仙草+包心圓+QQ圓-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	931
05	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	筍干滷油腐 油豆腐+筍-滷	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 碎圓豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	864
06	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	鹽水菇菇雞 雞肉+菇+時蔬-煮	豆干小炒 碎圓豬肉+豆干+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	868
09	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蒜泥五花肉 碎圓豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	紅燒蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.4	3.0	1.9	2.9	1.0	943
10	二	DIY乾拌麵疙瘩 麵疙瘩+時蔬-煮	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	古早味肉燥 碎圓豬肉+豆干+香菇-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.3	3.0	2.0	2.7	0.0	869
11	三	有機飯 有機米-蒸	梅醬燒雞 雞肉+時蔬-燒	小魚海芽燴蛋 肉仔魚+蛋+海芽+時蔬-煮	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 碎圓豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0	941
12	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	壽喜燒豬 碎圓豬肉+時蔬-燒	★◎魷魚丸X2 魷魚丸-炸	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.9	0.0	878
13	五	小米飯 白米+小米-蒸	家鄉大排X1 豬排-燒	蔥燒豆腐 豆腐+碎圓豬肉+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	869
16	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	馬鈴薯燉菜 碎圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	時蔬湯 時蔬-煮	水果	6.5	2.9	1.9	2.7	1.0	934
17	二	招牌油飯 糯米+開陽+碎圓豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	關東煮 油豆腐+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	877
18	三	有機飯 有機米-蒸	蜜番薯燒豬 芝麻+碎圓豬肉+地瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮	水果	6.4	2.9	1.9	2.8	1.0	931
19	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	BBQ炒豬 碎圓豬肉+時蔬-燒	★轟炸魚丁X3 魚-炸	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米肉絲湯 碎圓豬肉+玉米+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	877
20	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	麻油雞 雞肉+玉米+時蔬-煮	香燒豆皮 豆皮+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮	履歷豆漿	6.5	3.3	1.9	3.0	0.0	918
23	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	家常炒肉 碎圓豬肉+時蔬-燒	★◎金黃小魚X2 魚-炸	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 碎圓豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0	924
24	二	聖誕義大利麵 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 碎圓豬肉+時蔬-煮	梅甘薯條X5 地瓜薯條+梅子粉-烤	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	871
25	三	有機飯 有機米-蒸	義式燉雞 雞肉+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0	938
26	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蜜汁燒肉 碎圓豬肉+時蔬-燒	◎和風雞肉丸X2 雞肉丸+時蔬-燒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	869
27	五	小米飯 白米+小米-蒸	泡菜炒豬 碎圓豬肉+時蔬+泡菜-煮	鮮蔬豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	醬香馬鈴薯 芝麻+馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 碎圓豬肉+金針+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	874
30	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-炒	◎鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+干丁+碎圓豬肉+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.7	1.0	937
31	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	◆紅燒鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	泰式打拋豬 碎圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.5	2.8	2.0	2.9	0.0	878

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)	
星期及 節日	魚肉 忌海鮮	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
0	1	10	11	22	0	5	2	5	4	