



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



114年1+2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 總熱 量	每日 平均 熱	蔬菜 /份	海陸 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
2	四	燕麥飯 白米、燕麥	豬肉壽喜燒 豬肉、白菜、蔬菜(煮)	★蔬菜雞柳 X1 雞柳、蔬菜(炸+拌)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.5	2.5	2	3	828	270
3	五	白米飯 白飯	腰果雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、燕腰果(炒)	柴魚魷魚丸 X2 ※魷魚丸、※柴魚(煮)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米段		6.3	2.5	2	2.8	805	265
6	一	小米飯 白米、小米	豚香蜜地瓜 地瓜、絞肉、蔬菜(煮)	香鬆蒸蛋 ※蛋、香鬆(蒸)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.9	788	271
7	二	白米飯 白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香滷豬排 X1 豬排(滷)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	蔬菜	金針排骨湯 金針、小排		6.5	2.5	2	2.8	819	282
8	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	蔬菜獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(煮)	乾煸豆段 豇豆、絞肉(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	241
9	四	義大利麵 ※義大利麵	義式翅腿 X2 翅腿(滷)	奶香鮮蔬雞 洋蔥、※奶粉、雞絞肉、杏鮑菇(煮)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.5	2.5	2	3	828	255
10	五	糙米飯 白米、糙米	蒜香豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	雞茸玉米 雞絞肉、玉米(炒)	鮮菇雙匯 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805	253
13	一	紅藜飯 白米、紅藜	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	高麗菇菇湯 高麗菜、金針菇、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	259
14	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	八寶干丁 玉米、※豆干丁、※毛豆、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		6.3	2.5	2	3	814	297
15	三	有機白米飯 有機白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	白菜炒雞 雞丁、白菜、蔬菜(炒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	261
16	四	DIY 肉燥麵 ※麵、蔬菜	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(滷)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2	3	814	277
17	五	糙米飯 白米、糙米	★糖醋魚 ※魚肉、洋蔥、彩椒(炸-燒)	佛跳牆 白菜、豬肉、蔬菜、芋頭(滷)	油悶筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	有機蔬菜	花生團圓 ※花生、※麥片、湯圓		6.5	2.5	2	3	828	252
11	二	白米飯 白米	乾燒雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	★香酥魚條 X2 ※魚條(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	276
12	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	247
13	四	糙米飯 白米、糙米	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(過油-燒)	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784	292
14	五	DIY 拉麵 ※麵、海帶芽	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	豆芽筍干 豆芽、筍干(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	245
17	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	豚香粉絲煲 豆芽菜、冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	278
18	二	白米飯 白米	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(滷)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯		6.3	2.5	2	3	814	242
19	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※魚丸(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	水果	6	2.5	2	2.8	784	263
20	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜		6.3	2.5	2	3	814	281
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	◆茄汁鮮魚 ※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ 圓	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	293
24	一	義大利麵 ※義大利麵	BBQ 雞排 X1 雞排(滷)	義式肉醬 洋蔥、番茄、玉米、絞肉(煮)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	水果	6.5	2.5	2	3	828	241
25	二	白米飯 白米	蜜汁肉片 肉片、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	243
26	三	有機白米飯 有機白米	★炸雞柳條 X2 雞柳(炸)	醃醃味豬肉 肉片、※油豆腐、蔬菜(滷)	三色豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	水果	6	2.5	2	3	800	288
27	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	海鮮豆腐煲 ※豆腐、※魚肉、素燻絲、南瓜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米		6.5	2.5	2	2.8	819	265

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，不適過敏感體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚
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	點心	其他
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉	雞
0次	3次	11次	11次	25次	0次
					5次
					2次
					9次
					6次



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年1+2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	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
02	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式洋芋豬 豬腿肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	洋蔥雞湯 雞肉+洋蔥+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	868
03	五	白飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	鐵板豆腐 油豆腐+時蔬-燒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	883
06	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 豬腿肉+時蔬-煮	番茄豆腐 番茄+豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮	水果	5.5	3.0	1.9	3.0	1.0	955
07	二	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	叉燒豬排x1 豬排-燒	薯球X4 薯球-炸	蒜香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	1.0	916
08	三	有機飯 有機米-蒸	蜜汁燒雞 雞肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	柴魚蘿蔔 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	931
09	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	筍燻豬肉 豬腿肉+鮮筍+時蔬-燒	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	864
10	五	白飯 白米-蒸	泡菜炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	★酥炸魚條X2 魚-炸	芝香芽菜 豆芽+油片絲+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮	應景豆漿	6.4	3.4	1.9	2.9	0.0	913
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	◎麻油雞 雞肉+米血+時蔬-煮	酸菜黑豆干 酸菜+黑豆干+時蔬-煮	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	榨菜排骨湯 排骨+榨菜+時蔬-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0	924
14	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	◆蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	壽喜燒豬 豬腿肉+時蔬-燒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+海芽-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	871
15	三	有機飯 有機米-蒸	家鄉大排X1 豬排-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥+毛豆-炒	爆炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	紫米薏仁湯 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0	938
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	蜜汁翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 豬腿肉+香菇+時蔬-滷	香燻海根 海根+時蔬-煮	台北有機	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	869
17	五	白飯 白米-蒸	無錫排骨 豬腿肉+年糕+芝麻-煮	★◎麥香雞排X1 香雞排-炸	菇炒白菜 白菜+時蔬-炒	台北有機	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	874
放假假囉														
11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	招牌咖哩豬 豬腿肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬+南瓜-煮		6.5	2.0	2.0	2.9	0.0	878
12	三	有機飯 有機米-蒸	香嫩雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	葷菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	有機蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆+湯圓-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.7	1.0	929
13	四	韓國海苔紫米拌飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排x1 豬排-燒	◎年糕甜條 年糕+甜條+泡菜+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽+豆腐+薑-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	874
14	五	白飯 白米-蒸	地瓜燒雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2 魚-炸	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 豬腿肉+酸菜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	877
17	一	小米飯 白米+小米-蒸	麻婆絞肉豆腐 豆腐+鮮豬腿肉+時蔬-煮	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	水果	6.4	3.3	1.9	2.8	1.0	961
18	二	特製義大利麵 麵-煮	義式雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 豬腿肉+番茄+時蔬-煮	★馬鈴薯燉X4 馬鈴薯燉-炸	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	877
19	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 豬腿肉+時蔬-滷	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	955
20	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風照燒雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	沙茶魷魚 魷魚+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	3.0	1.9	2.8	0.0	871
21	五	白飯 白米-蒸	椒麻五花肉 豬腿肉+時蔬-煮	◎咖哩魚丸 魚丸+魚漿製品-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	台北有機	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	應景豆漿	6.4	3.3	2.0	2.9	0.0	908
24	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	海山醬關東煮 油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	955
25	二	招牌油飯 糯米+開陽+鮮豬腿肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節翅-燒	★◎魷魚丸X2 魷魚丸-炸	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	856
26	三	有機飯 有機米-蒸	◆奶油鮮魚 水鯊+時蔬-煮	豬肉筑前煮 豬腿肉+時蔬+高麗-燒	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	931
27	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	864
本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10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，不適含對其過敏體質者食用※														
主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材特性(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	次	次	次	次	次
0	2	11	12	25	1	6	2	7	5					