



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)



114 年 4 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		全穀類 穀類/份	豆蛋類 豆類/份	蔬菜類 蔬菜/份	油脂類 油脂/份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	二	海苔飯 白米、海苔	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★酥炸魷魚丸 X2 ※魷魚丸(炸)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)	蔬菜	薏仁小排湯 ※洋薏仁、小排		6.5	2.5	2	3	828	240
2	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	菜圃炒蛋 ※蛋、菜圃、蘿蔔(炒)	甜不辣高麗 高麗菜、※甜不辣(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	水果	6.1	2.5	2	2.8	791	255
7	一	燕麥飯 白米、※燕麥	★泰式風味雞 雞肉、洋葱、香菜(過油-炒)	脆皮蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	椰奶西米露 綠豆、西米露、※椰奶	水果	6.5	2.5	2	3	828	293
8	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784	242
9	三	有機白米飯 有機白米	BBQ 風味雞翅 X1 雞翅(油)	豚香豆腐 ※豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、木耳、韭菜、※香油(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	271
10	四	義大利麵 ※麵	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	西西里肉醬 蔬菜、絞肉、玉米(煮)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	240
11	五	糙米飯 白米、糙米	日式雞肉燒 雞肉、洋葱、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蒲燒魚丁 ※魚丁、蔬菜(燒)	和風鮮蔬煮 結頭菜、香菇、素蠔絲(燒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		6.3	2.5	2	2.8	805	253
14	一	小米飯 白米、小米	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	客家小炒 ※豆干片、芹菜、肉絲、乾魷魚(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蘿蔔、小排	水果	6.3	2.5	2	3	814	299
15	二	白米飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 肉絲、金針菇、金針、木耳(炒)	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、薑絲、※豆腐		6.3	2.5	2	2.8	805	273
16	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒豬 豬肉、大白菜、鮮菇(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蒲瓜雙色 蒲瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	240
17	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 (生鮮) ※魚肉(炸)	綜合滷味 海帶、※豆干丁、蔬菜、香菇丸(油)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	3	828	286
18	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	生炒魷魚圈 ※魷魚、蔬菜(炒)	菇菇好彩頭 蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁	豆漿	6.3	2.5	2	3	814	280
21	一	糙米飯 白米、糙米	匈牙利燒雞蓉 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	骰子豆腐燒 ※油豆腐、蔬菜(燒)	竹筍包 X1 竹筍包(蒸)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	303
22	二	白米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)	番茄豆腐 ※豆腐、番茄、蔬菜(煮)	蔬菜	QQ 燒仙草 燒仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.8	819	258
23	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	★卡啦鮮蔬雞柳 X1 ※雞柳條、敏豆(炸)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	水果	6	2.5	2	3	793	247
24	四	義大利麵 ※麵	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	雞肉白醬鮮蔬 蔬菜、鮮菇、雞絞肉、※奶粉(煮)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	有機蔬菜	歐風羅宋湯 番茄、絞肉、馬鈴薯、洋葱		6.5	2.5	2	3	828	240
25	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蔥燒魚丁 ※魚肉、蔥(燒)	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	珍菇豆包 ※豆包、鮮菇、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、排骨		6.3	2.5	2	2.8	805	273
28	一	大阪燒風味拌麵 ※麵、蔬菜	海苔柴魚鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、海苔、※柴魚(燒)	豆干滷肉 ※豆干、豬肉、蔬菜(油)	魚香敏豆 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓、黑糖	水果	6	2.5	2	2.8	785	293
29	二	白米飯 白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★麥香雞堡 X1 ※麥香雞堡(炸)	清炒時瓜 鮮瓜、木耳、金針菇(炒)	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2	3	815	245
30	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 ※魚丁、蔬菜(過油-燒)	肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜(油)	有機蔬菜	大滷湯 ※豆腐、木耳、筍乾、紅蘿蔔	水果	6	2.5	2	2.8	785	261

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，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原，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!! ◆表示 3 章 1Q 生鮮魚，履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

主菜	菜種	類別	(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)
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉類	雞	肉類
0次	3次	8次	9次	20次	0次	7次
生鮮食材	調理食品	加工食品	魚	肉類	其他	湯
0次	4次	0次	0次	0次	4次	4次



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年04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	魚類 (g)	肉類 (g)	蛋類 (g)	豆類 (g)	水果 (g)	其他 (g)	總量 (g)
01	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 詳園豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0		864
02	三	有機飯 有機米-蒸	BBQ炒雞 雞肉+時蔬-煮	◎福州丸X1* 福州丸+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+詳園豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0		931
~清明兒童連假~															
07	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式咖哩 詳園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.5	2.8	1.9	3.0	1.0		940
低 碳 日															
08	二	DIY香鬆米糕 白米+糯米+香鬆-蒸	主廚肉燥 詳園豬肉+紅蔥片+蒜酥-滷	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0		856
09	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0		931
10	四	小米飯 白米+小米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	蔬炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0		864
11	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳園豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳園豬肉+時蔬-煮	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.4	2.7	1.9	2.9	0.0		861
14	一	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	鮮蔬嫩雞 雞肉+時蔬-煮	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	青菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮	水果	6.3	2.8	1.9	2.8	1.0		924
15	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0		871
16	三	有機飯 有機米-蒸	冰糖燉豬肉 詳園豬肉+詳園豬蹄+筍-燒	滷蛋豆干* 蛋+1豆干-滷	開陽白菜* 大白菜+時蔬+蝦米-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0		938
17	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	◆紅燒魚* 水燉魚+時蔬-煮	烤肉醬炒豬 詳園豬肉+時蔬-燒	葷菇花椰 花椰菜+菇-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 詳園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.7	0.0		869
18	五	白飯 白米-蒸	年糕炒雞 年糕+雞肉+時蔬-燒	鐵板油腐* 油豆腐+時蔬-燒	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮	履歷 豆漿	6.5	3.3	1.9	2.7	0.0		904
21	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	招牌咖哩豬 詳園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥香雞排X1 香雞排-炸	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	水果	6.4	2.7	1.9	2.8	1.0		916
22	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	蒜味雞 雞肉+玉米+時蔬-燒	什錦燴蛋* 蛋+時蔬-炒	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.8	2.0	2.7	0.0		877
23	三	有機飯 有機米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	豆干炒魷魚* 詳園豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	水果	6.5	2.8	1.9	3.0	1.0		940
24	四	特製義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳園豬肉+番茄+時蔬-煮	★馬鈴薯燻X4 馬鈴薯燻-炸	有機蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0		856
25	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.9	0.0		878
28	一	DIY香菇炊飯 白米+時蔬-煮	岩燒豬肉 詳園豬肉+時蔬-燒	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	柴魚蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮	水果	6.5	2.7	1.9	3.0	1.0		933
29	二	小米飯 白米+小米-蒸	泰式打拋豬 詳園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥魚塊X2* 魚-炸	咖哩寬粉 寬粉+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜糖-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0		856
30	三	有機飯 有機米-蒸	白菜燒雞 雞肉+白菜+時蔬-炒	◎綜合滷味 貢丸+米血+時蔬-滷	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0		931
本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10Q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」															
*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽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	次數	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品			油炸品	甜湯	日期	星期	次數	
							魚、肉類	其他							
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	1	10	9	20	0	5	1	4	4						