



第一餐盒



如對本菜單
有任何建議
歡迎掃描
QR CODE
填寫問卷

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 5 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 總量 類/份	蔬菜 類/份	肉類 類/份	油脂 類/份	熱量 大卡	鈣質 mg
1	四	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	肉絲炒菇 香菇、金針菇、豬肉(炒)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.7	814	287
2	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬柳、滷豆干、蔬菜(炒)	玉米雞茸 玉米、雞粒肉(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	301
5	一	麥片飯 白米、麥片	★鹽酥魚丁 X3 滷魚丁(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	九份芋圓 芋圓、地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828	291
6	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	和風筑前煮 竹筍、香菇、敏豆、玉米筍(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜、味噌	6.3	2.5	2	2.8	805	255
7	三	有機白米飯 有機白米	油腐燒豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(炒)	雙色雞柳 雞肉、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6	2.5	2	2.8	785	263
8	四	義大利麵 滷麵	鐵路豬排 X1 滷豬排(油)	奶香鮮菇 鮮菇、滷粉麵、蔬菜、雞粒肉(煮)	★薯條 X5 滷薯條(炸)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	245
9	五	小米飯 白米、小米	地瓜燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	豆干高麗 滷豆干、高麗菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	279
12	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 滷魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 滷蛋、玉米、滷毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	6.3	2.5	2	3	814	251
13	二	白米飯 白米	奶香咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、滷椰奶(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 海帶絲、滷豆干絲、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆粉圓 綠豆、粉圓	6.5	2.5	2	2.8	819	273
14	三	有機白米飯 有機白米	★必勝炸豬排 X1 滷豬排(炸)	蔥燒菇菇雞 雞肉、香菇、鮮瓜、青蔥(炒)	筍香豆腐 竹筍、滷豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁	6	2.5	2	3	795	267
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵板燒豬 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)	★香酥玉米餅 X2 滷玉米餅(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814	277
16	五	海苔 5A++(9年級) 白米飯 白米、海苔	第一棒棒翅 X2 翅小翅(油)	好彩頭醬燒豚肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	勤學粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 滷豆腐、番茄、蔥	6.5	2.5	2	2.8	819	265
19	一	芝麻飯 白米、滷黑芝麻	◆奶香洋芋魚 滷魚肉、馬鈴薯、洋葱、滷毛豆、滷奶 粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 滷雞排(炸)	蔬菜金平燒 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	6.3	2.5	2	3	814	280
20	二	白米飯 白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、滷麵輪(煮)	紅絲炒蛋 滷蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 滷豆皮、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	270
21	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、滷魷魚、滷豆干片、蔬菜 (炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、滷芝麻	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 滷豆腐、蔬菜、滷柴魚	6.3	2.5	2	2.8	805	285
22	四	DIY 肉燥拌麵 滷麵條、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 滷雞翅(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、滷豆干碎丁、洋葱(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.5	2.5	2	3	828	292
23	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	烤花枝捲 X1 滷花枝捲(烤)	肉香豆段 敏豆、絞肉(炒)	有機 蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米、滷椰奶	6.5	2.5	2	2.8	819	266
26	一	義大利麵 滷麵	義式豆干 X2 滷豆干(燒)	番茄田園肉醬 番茄、洋葱、玉米粒、絞肉(煮)	★炸地瓜薯條 X5 滷地瓜薯條(炸)	蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓	6.5	2.5	2	3	828	240
27	二	白米飯 白米	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	菜脯蛋 滷蛋、蘿蔔、菜脯(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	800	242
28	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、滷豆干、蔬菜(燒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	香滷白菜 白菜、滷蝦米、蔬菜(油)	有機 蔬菜	麵線羹 滷麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	281
29	四	糙米飯 白米、糙米	★酥炸魚 X3 滷魚肉(炸)	關東煮 海帶、滷甜不辣、蔬菜(煮)	什錦鮮菇 鮮菇、滷豆皮、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	6.2	2.5	2	3	817	263

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	副菜	湯品	其他分析(次/月)
豆類及豆製品 0次	魚及海鮮 3次	豬肉 9次	生鮮食材 21次
蔬菜 0次	肉類 9次	雞肉 9次	調理食品 0次
			副菜食材分析(次/月)
			加工肉類 5次
			其他食品 1次
			油 8次
			炸品 4次
			甜品 4次
			湯 4次

廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

*表示本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、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

主要種類 (次/月)				主要食材特性 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)		其他分析 (次/月)	
種類 及 項目	食用 次數	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		
0	2	9	10	21	0	1	2	7	4