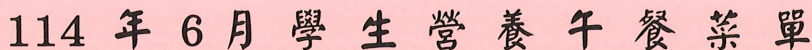




營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)



中正國中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		食鹽 份	食糖 份	油 份	熱量 大卡	鈣質 mg	
2	一	糙米飯 糙米、白米	奶香咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、滷毛豆、滷奶粉(煮)	★香酥魚塊 X2 滷魚肉(炸)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、滷豆干(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q 圓	水果	6.5	2.5	2	3	828	265
3	二	白米飯 白米	和風照燒豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 滷蛋、玉米、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		6.5	2.5	2	2.8	819	292
4	三	有機白米飯 有機白米	★招牌炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	韓式味噌湯 洋蔥、白蘿蔔、滷豆腐	水果	6.4	2.5	2	3	821	283
5	四	DIY 瓜仔拌麵 滷麵條、蔬菜	五香翹腿 X2 翹腿(油)	瓜仔肉 絞肉、滷豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6.5	2.2	2	3	805	240
6	五	小米飯 白米、小米	醬燒豬排 X1 豬排(油)	雙色雞絲 雞肉絲、蔬菜 (炒)	滷白菜 白菜、木耳、滷豆皮(滷)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809	263
9	一	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞丁、米血、九層塔(炒)	紅絲炒蛋 滷蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 滷豆腐、木耳、金針(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	283
10	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	蒲燒鯛魚 X1 滷鯛魚(烤)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.3	2.5	2	3	814	293
11	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)	黑胡椒炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、滷豆腐	水果	6.2	2.5	2	2.9	802	240
12	四	義大利麵 滷麵	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	白醬鮮菇雞 雞絞肉、鮮菇、蔬菜、滷奶粉(煮)	★黃金薯球 X4 滷薯球(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	283
13	五	糙米飯 糙米、白米	油腐燉肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)	咖哩洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 滷豆皮、白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、滷麥片	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	302
16	一 減碳日	燕麥飯 白米、滷燕麥	香鬆蒸蛋 滷蛋、香鬆(蒸)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、滷毛豆、香菇(炒)	白玉什錦 蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	240
17	二	白米飯 白米	◆★香酥魚 X3 (生鮮)滷魚丁(炸)	洋蔥燒豬柳 豬柳、洋蔥、滷豆干片(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819	305
18	三	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜、滷豆皮(煮)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	水果	6	2.5	2	2.8	784	277
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 滷豬排(油)	★香酥玉米餅 X1 滷玉米餅(炸)	白菜雙色 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	302
20	五	麥片飯 白米、滷麥片	起司雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、滷起司(煮)	◎紅燒獅子頭 X1 滷獅子頭、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、滷芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	321
23	一	義大利麵 滷麵	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	番茄肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★脆皮薯條 X4 滷薯條(炸)	蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、滷蛋	水果	6.5	2.5	2	3	828	299
24	二	白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	南瓜炒蛋 滷蛋、南瓜、滷毛豆(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 滷豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	280
25	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 X3 滷魚肉 (過油-煮)	豆包炒豬肉 蔬菜、豬肉、滷豆包(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	水果	6.5	2.5	2	3	828	269
26	四	糙米飯 糙米、白米	★鹽酥雞 X3 滷雞丁(炸)	沙茶白菜豬肉 白菜、豬肉、蔬菜(炒)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、滷椰奶、地瓜、芋頭		6.5	2.5	2	3	819	245
27	五	小米飯 白米、小米	蔥爆豬柳 豬柳、滷豆干、蔬菜(炒)	◎魷魚丸 X2 滷魷魚丸(烤)	啵啵玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄豆芽湯 番茄、黃豆芽		6.5	2.5	2	2.8	819	277
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”，請各位同學吃的時候小心!! ◆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 種 類		肉 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 筋 麵 筋	魚 及 海 鮮	豬 肉	雞 肉	牛 肉	其 他	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油	炸 品	甜 品	湯
0次	2次	8次	10次	20次	0次	4次	2次	8次	4次	2次	8次	4次		



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年06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	熱量 (大卡)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	糖 (g)
02	一	胚芽飯*	泰式打拋豬	鮮蔬蒸蛋*	咖哩寬粉	青菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	2.8	1.9	3.0	1.0	940			
減碳日		白米+胚芽米-蒸	詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	蛋+時蔬-蒸	寬粉+時蔬-煮		綠豆+薏仁-煮										
03	二	招牌油飯*	炙燒雞翅X1	滷味拼盤*	香炒鮮瓜	青菜	菇菇湯		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	856			
		糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	三節雞翅-燒	黑豆干+時蔬-滷	瓜+時蔬-炒		菇+薑絲-煮										
04	三	有機飯	香茅豬	紅絲炒蛋*	脆炒花椰	有機蔬菜	酸辣湯*	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	931			
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-煮	蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	花椰菜+時蔬-炒		豆腐+時蔬-煮										
05	四	五穀飯*	三杯雞	★酥炸魚丁X3*	和風蘿蔔	有機蔬菜	金針排骨湯		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	864			
		白米+五穀米-蒸	雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	魚-炸	蘿蔔+時蔬-燒		排骨+金針+時蔬-煮										
06	五	白飯	筍燜豬肉	香嫩豆腐煲*	翠綠四季	有機蔬菜	薑絲海芽湯		6.4	2.7	1.9	2.9	0.0	861			
		白米-蒸	詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	豆腐+時蔬-煮	四季豆+時蔬-炒		海芽+薑-煮										
09	一	燕麥飯*	日式咖哩雞	◎關東煮*	香滷海根	青菜	柴魚味噌湯*	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0	924			
		白米+燕麥-蒸	雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	魚漿製品-煮	海根+時蔬-煮		味噌+豆腐+柴魚片-煮										
10	二	紅藜飯	風味雞排X1	洋蔥炒蛋*	清香白菜	青菜	筍子湯		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	871			
		白米+紅藜米-蒸	雞排-燒	蛋+洋蔥+毛豆-炒	大白菜+時蔬-炒		筍-煮										
11	三	有機飯	青醬豬*	沙茶鮮魚*	清炒高麗	有機蔬菜	白玉雞湯	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0	938			
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-燴	魚+玉米+時蔬-煮	高麗菜+時蔬-炒		雞肉+白蘿蔔+薑-煮										
12	四	特製義大利麵*	吮指翅小腿X2	番茄肉醬	★地瓜薯條X5	有機蔬菜	蘑菇濃湯*		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	869			
		麵-煮	翅小腿-燒	詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條-炸		蘑菇+時蔬-煮										
13	五	白飯	蒜泥白肉	豆干小炒*	鮮蔬炒筍	有機蔬菜	◎黑糖包心圓	應壓豆漿	6.5	3.3	1.9	2.7	0.0	904			
		白米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-煮	詳圖豬肉+豆干+時蔬-炒	筍+時蔬-炒		包心圓+QQ圓+黑糖-煮										
16	一	胚芽飯*	花瓜雞	肉絲炒年糕	蒜香高麗	青菜	大滷湯*	水果	6.4	2.7	1.9	2.8	1.0	916			
		白米+胚芽米-蒸	雞肉+花瓜+時蔬-煮	詳圖豬肉+年糕+時蔬-煮	高麗菜+時蔬-炒		詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮										
17	二	小米飯	黃金泡菜燒肉	★◎檸檬雞柳條X2	雙色肉茸	青菜	蔬菜湯*		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	877			
		白米+小米-蒸	詳圖豬肉+泡菜+時蔬-煮	雞柳條-炸	時蔬+雞肉-煮		味噌+時蔬-煮										
18	三	有機飯	★虱目魚排X1*	麻婆豆腐*	油蔥四季	有機蔬菜	冬瓜西米露	水果	6.5	2.8	1.9	3.0	1.0	940			
		有機米-蒸	虱目魚排-炸	豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	四季豆+時蔬-炒		西谷米+冬瓜塊-煮										
19	四	雞肉絲飯	蜜香豬排X1	滑嫩蒸蛋*	時令燴瓜	有機蔬菜	香菇雞湯		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	856			
		白米+雞肉-蒸	豬排-燒	蛋+時蔬-蒸	瓜+時蔬-煮		菇+雞肉+薑-煮										
20	五	白飯	梅菜燒雞	砂鍋豆皮*	鮮炒花椰	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯		6.4	2.9	2.0	2.9	0.0	878			
		白米-蒸	雞肉+梅干菜+筍干-燒	豆皮+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒		排骨+時蔬-煮										
23	一	燕麥飯*	招牌咖哩豬	★◎麥香雞排X1	日式蘿蔔	青菜	豆腐味噌湯*	水果	6.5	2.7	1.9	3.0	1.0	933			
		白米+燕麥-蒸	詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香雞排-炸	白蘿蔔+時蔬-燒		味噌+豆腐-煮										
24	二	DIY肉燥麵*	嫩汁雞排X1	香菇肉燥*	香甜玉米	青菜	肉骨茶湯		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	856			
		烏龍麵-煮	雞排-燒	詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	玉米+時蔬-煮		排骨+時蔬-煮										
25	三	有機飯	沙茶炒肉	番茄炒蛋*	田園炒菇	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	931			
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-炒	番茄+蛋+時蔬-煮	菇+時蔬-炒		詳圖豬肉+榨菜+時蔬-煮										
26	四	麥片飯*	◆塔香魚*	黑糖滷肉	爆炒高麗	有機蔬菜	◎黑糖珍珠		6.4	2.9	2.0	2.9	0.0	878			
		白米+麥片-蒸	水魷魚+時蔬-煮	詳圖豬肉+時蔬-滷	高麗菜+時蔬-炒		粉圓+黑糖-煮										
27	五	白飯	泡菜炒雞	紹子油腐*	炒筍片	有機蔬菜	日式昆布湯*		6.4	2.7	1.9	2.9	0.0	861			
		白米-蒸	雞肉+泡菜+時蔬-炒	詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-煮	筍+時蔬-炒		海芽+柴魚片+薑-煮										

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」

*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)			
豆類 及海 鮮類	魚肉 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			
次		次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0		2	9	9	20	0	3	2	5	4	