



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10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	全鈣 熱量 每餐 份量 /份 量/份	五谷 蛋白 肉類/份 量/份	蔬 菜/份 量/份	油 脂/份 量/份	熱 卡 路/份 量/份	鈣質 mg
1	三	有機白米飯 有機白米	★脆皮雞柳條 X2 雞柳條(炸)	鮮蔬魚丸 X1 ※魚丸、紅蘿蔔、香菇(煮)	金莎豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、※毛豆、紅蘿蔔(煮)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	313
2	四	芝麻飯 白米、※芝麻	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚(烤)	鮮瓜雞丁 雞丁、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823	277
3	五	義大利麵 ※螺旋麵	塔香豆腸 ※豆腸、九層塔(炒)	義式肉醬 絞肉、玉米、蕃茄、蔬菜(煮)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機 蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	水果 6.5	2.5	2	3	828	245
6	一	中秋節快樂											
7	二	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆皮(炒)	蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖	6.5	2.5	2	2.9	823	262
8	三	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※鯸魚、※豆腐、蔬菜(燒)	肉燥滷蛋 X1 絞肉、洋蔥、※蛋(滷)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	784	272
9	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 ※豬排(油)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	柴魚大根燒 香姑、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.2	2.5	2	2.9	802	247
10	五	雙十節快樂											
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★炸雞丁 X3 ※雞丁(炸)	鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293
14	二	白米飯 白米	牛肝菌風味 奶香燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	302
15	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	炒白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784	281
16	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 ※烏魚(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	6	2.8	2	2.9	811	234
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、※豆干、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	水果 6.5	2.7	2	2.8	834	275
20	一	義大利麵 ※螺旋麵	五香雞排 X1 雞排(油)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	奶香鮮蔬雞 洋蔥、玉米、※奶粉、雞絞肉(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	242
21	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜丸子湯 ※素脆丸、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	303
22	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、※豆腐(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機 蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	251
23	四	糙米飯 白米、糙米	照燒魚 ※鯸魚、蔬菜(煮)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.9	823	295
24	五	光復節快樂											
27	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	田園雞草炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	6.2	2.5	2	2.8	798	234
28	二	白米飯 白米	蠔油雞翅 X1 雞翅(油)	客家小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	275
29	三	有機白米飯 有機白米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	261
30	四	芝麻飯 白米、※芝麻	卡菲醬燒魚 ※鯸魚、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	豆漿 6.3	2.5	2	2.9	809	264
31	五	校慶不供餐											
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麸質之穀物、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 (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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	品	加魚	肉	工食	油炸品	甜品	湯
1次	5次	7次	6次		19次	0次		3次	其類	他	4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10月菜單

中正國中



營養師：王子綸 (營養字第011732號)

服務電話：02-2792-5757

地址：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	全穀 穀物 (份)	豆漿 (份)	蕃薯 (份)	油炸 (份)	水蜜 (份)	熱量 (大卡)
1	三	有機飯 有機米-蒸	中秋燒烤醬炒豬 鮮圓豬肉+時蔬-燒	蜜汁魚丁X3* 水煮魚-燒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	838
02	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	金菇肉絲湯 鮮圓豬肉+金針菇+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
03	五	白飯 蔬食日 白米-蒸	綜合滷味* 黑豆干+花生+時蔬-滷	馬鈴薯炒蛋* 蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.7	1.9	3.0	1.0	900

10/6中秋節休假

07	二	小米飯 白米+小米-蒸	青醬豬* 鮮圓豬肉+時蔬-燒	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜-煮		6.3	3.0	2.0	3.0	0.0	851
08	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜燒肉 鮮圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	★香酥魚條X2* 虱目魚-炸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.9	0.0	843
09	四	特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	番茄肉醬 鮮圓豬肉+蕃茄+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	小米蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬+小米-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	863

10/10國慶日休假

13	一	白飯 白米-蒸	泰式咖哩豬* 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2 魷魚丸-炸	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+鮮圓豬肉+時蔬-煮	青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.5	3.3	2.0	3.0	0.0	888
14	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	豆皮年糕* 年糕+豆皮+鮮圓豬肉+時蔬-煮	香滷海根 海根+時蔬-煮	青菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		6.3	2.7	1.9	3.0	0.0	828
15	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 鮮圓豬肉+時蔬-滷	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.5	2.8	1.9	2.9	0.0	843
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	★香燒雞排X1 雞排-炸	香菇肉燥 鮮圓豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 排骨+蘿蔔-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	0.0	858
17	五	薏仁飯 蔬食日 白米+洋薏仁-蒸	筍香油腐* 油豆腐+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	花生麥片湯* 花生+麥片-煮		6.5	2.9	2.0	3.0	1.0	918
20	一	白飯 白米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	味噌油腐* 油豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	塔香海苔 海苔+九層塔+時蔬-煮	青菜	金針湯 金針+薑絲-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	863
21	二	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.3	2.7	2.0	2.9	0.0	824
22	三	有機飯 有機米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	豆干炒魷魚* 豆干+鮮圓豬肉+魷魚+時蔬-炒	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮		6.4	2.7	1.9	2.8	0.0	824
23	四	小米飯 白米+小米-蒸	◆塔香魚* 水煮魚+時蔬-煮	白菜燒雞 雞肉+時蔬-炒	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865

10/25光復節休假

27	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	香茅豬 鮮圓豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0	0.0	843
28	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	0.0	858
29	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		6.3	3.0	1.9	2.9	0.0	844
30	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.4	3.0	1.9	3.0	0.0	858
31	五	白飯 蔬食日 白米-蒸	雙菇炒豆皮* 豆皮+菇+時蔬-炒	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香燴條豆 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		6.5	3.3	2.0	2.8	0.0	879

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」

*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)		
豆類 及其 製品	魚肉 及海 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	次	次
0	2	8	7	20	0	3	0	6	4	