



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 11 月 學生營養午餐菜單

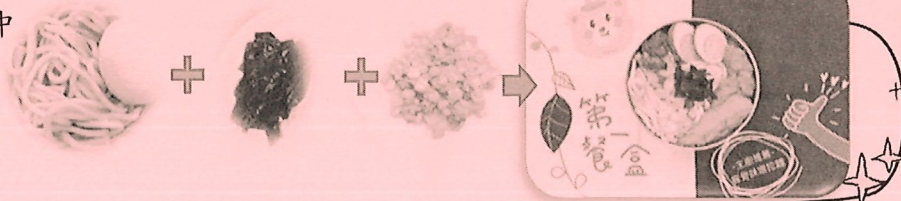
中正國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	豆漿	魚肉	蔬菜	油類	熱量
3	一	燕麥飯 白米、燕麥	家常炒肉片 滷油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	蒸蛋 蛋(蒸)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.9	823
4	二	白米飯 白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	鮮蔬燒雞 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐		6	2.5	2	2.8	785
5	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 滷水鯊魚、滷油豆腐、薑(炒)	肉燥洋芋炒蛋 蛋、馬鈴薯、滷毛豆、絞肉(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨		6.4	2.5	2	2.8	785
6	四	義大利麵 滷螺旋麵	香滷雞排 X1 雞排(油)	西西里肉醬 蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜(煮)	★炸波浪薯條 X4 薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828
7	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(煮)	玉米炒雞蓉 滷雞絞肉、滷玉米(炒)	什錦蔬菜 蔬菜、玉米筍、彩椒(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819
10	一	芝麻飯 白米、芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	鮮瓜炒豬 鮮瓜、豬肉、蔬菜(炒)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐		6.5	2.5	2	2.8	819
11	二	白米飯 白米	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	豚香野菜燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇蔬菜燒 香菇、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜糖、西谷米		6.5	2.5	2	2.9	823
12	三	有機白米飯 有機白米	茄汁嫩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 滷魷魚丸(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米、蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.9	809
13	四	DIY 味噌拉麵 (請帶碗盛裝) 滷麵條、海芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 滷雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 蛋(油)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.5	2.5	2	2.9	823
14	五	糙米飯 白米、糙米	紐澳良魚丁 滷鰵魚、滷豆腐、蔬菜(煮)	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.8	785
17	一	小米飯 白米、小米	咖哩雞 南瓜、雞肉、蔬菜(煮)	田園炒蛋 蛋、玉米、滷毛豆(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		6.3	2.5	2	2.8	805
18	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、滷豆干、脆瓜(油)	★炸無骨雞排 X1 滷雞排(炸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、香菇、雞丁		6	2.5	2	2.9	795
19	三	有機白米飯 白米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(油)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	芝香拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、芝麻(炒)	有機蔬菜	韓風豆腐湯 滷豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809
20	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 滷烏魚(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.9	823
21	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、滷豆腐、滷魷魚(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 滷麵條、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819
24	一	義大利麵 滷螺旋麵	迷迭香雞排 X1 雞排(油)	雞汁野菇白醬 雞絞肉、鮮菇、蔬菜、滷奶粉(煮)	★薯球 X4 薯球(炸)	蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
25	二	白米飯 白米	蒸蛋 蛋(蒸)	咖哩魚 滷鰵魚、蔬菜、滷豆腐(煮)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809
26	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬肉 滷豬肉、蔬菜(燒)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、滷起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜、肉絲		6.3	2.5	2	2.8	805
27	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	鮮瓜炒蛋 蛋、鮮瓜(炒)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	2.9	823
28	五	麥片飯 白米、麥片	茄汁雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(煮)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜、梅乾菜(油)	蝦米滷白菜 白菜、蔬菜、滷蝦米(油)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		6.3	2.5	2	2.9	809

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	菜種	魚類	肉類	豬	雞	肉	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆類及製品	魚及海產	肉類	豬	雞	肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他
0次	4次	8次	8次	20次	0次	4次	2次	5次	4次

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、玉米、滷蛋等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~





每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年11月菜單

中正國中



營養師: 王子耘 (營養字第011732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	全蛋 (個)	豆魚 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	水果 (g)	乳品 (g)	糖類 (g)
03	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	泰式小米打拋豬 鮮圓豬肉+小米+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	3.0	0.0	0.0	841
04	二	小米飯 白米+小米-蒸	◆沙茶魚* 水鯊魚+時蔬-煮	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		6.3	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	851
05	三	有機飯 有機米-蒸	蔥燒豬肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.5	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	858
06	四	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 鮮圓豬肉+豆干+香菇-煮	鮮炒筍片 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.4	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	856
07	五	白飯 白米-蒸	立冬麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	3.0	1.0	0.0	910
10	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	858
減碳日															
11	二	招牌油飯* 糯米+開陽+鮮圓豬肉+時蔬-蒸	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	滷蛋豆干* 蛋X1+黑豆干+時蔬-滷	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.3	2.7	1.9	3.0	0.0	0.0	826
12	三	有機飯 有機米-蒸	野菜燒肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	彩蔬魷魚* 魷魚+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬香肉絲湯 鮮圓豬肉+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	858
13	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	家常豬肉 鮮圓豬肉+鮮圓豬腳+時蔬-滷	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	昆布湯 海苔+薑-煮		6.3	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	829
14	五	白飯 白米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	麻婆豆腐* 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	863
17	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	香茅豬 鮮圓豬肉+時蔬-煮	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海苔+薑-煮		6.5	3.3	2.0	3.0	0.0	0.0	888
18	二	特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	奶香鮮菇肉醬* 鮮圓豬肉+菇+時蔬-煮	芝香海根 海根+時蔬-煮	青菜	紫米薏仁湯 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮		6.4	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	851
19	三	有機飯 有機米-蒸	壽喜燒豬 鮮圓豬肉+時蔬-燒	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	865
20	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	黑糖滷肉 鮮圓豬肉+時蔬-滷	★虱目魚條X2* 虱目魚-炸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	3.0	0.0	0.0	834
21	五	白飯 白米-蒸	醬爆豆干* 豆干+時蔬-煮	肉燥蒸蛋* 蛋+鮮圓豬肉+時蔬-蒸	炒筍片 筍+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	0.0	923
減碳日															
24	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	日式咖哩豬 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	850
25	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 鮮圓豬肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.3	3.3	1.9	3.0	0.0	0.0	871
26	三	有機飯 有機米-蒸	茄汁燉雞 雞肉+番茄+時蔬-煮	豆干小炒* 豆干+鮮圓豬肉+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	3.0	0.0	0.0	848
27	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯* 味噌+菇-煮		6.5	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	850
28	五	白飯 白米-蒸	青醬燉雞* 雞肉+時蔬-燉	★酥炸魚丁X3* 水鯊魚-炸	蒜炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	858

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
1	1	10	8	20	0	1	0	5	4