



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12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 總份	豆魚 肉份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡
1	一	小米飯 白米、小米	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	雞茸玉米炒蛋 ※蛋、雞絞肉、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	水果	6.2	2.5	2	2.9	802
2	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	芹香魚丸湯 ※魚丸、芹菜		6.5	2.5	2	3	828
3	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 ※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉		6	2.5	2	2.9	788
4	四	義大利麵 ※螺旋麵	BBQ 雞排 X1 雞排(油)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
5	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	卡菲醬燒雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
8	一	燕麥飯 白米、※燕麥	年糕炒雞 雞肉、年糕、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819
9	二	白米飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	南洋風味雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲(炒)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
10	三	有機白米飯 有機白米	蔥香雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	竹筍肉絲 竹筍、肉絲、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		6	2.5	2	3	793
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	★虱目魚排 X1 ※魚排(炸)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	豆干芽菜 ※豆干、豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜		6	2.6	2	3	800
12	五	麥片飯 白米、※麥片	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、馬鈴薯、香菇、※甜不辣(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果	6	2.5	2	2.8	784
15	一	糙米飯 白米、糙米	奶香燉豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉、※奶粉(煮)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6.3	2.5	2	3	814
16	二	白米飯 白米	風味翅小腿 X2 翅小腿(滷)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇		6	2.5	2	2.8	784
17	三	有機白米飯 有機白米	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、薑片(炒)	紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐		6.5	2.5	2	3	828
18	四	麥片飯 白米、※麥片	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉、※毛豆(煮)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
19	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	日式關東煮 海帶、※黑輪、※油豆腐(煮)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819
22	一	小米飯 白米、小米	★檸檬雞柳條 X2 ※雞柳條(炸)	客家小炒 ※豆干、蔬菜、豬肉(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828
23	二	白米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋(友善蛋)、番茄(炒)	蘿蔔針菇 蘿蔔、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	3	828
24	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	沙茶鮮魚煲 ※豆腐、魚肉、蔬菜(煮)	鮮瓜紅蘿 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
25	四	行憲紀念日											
26	五	義大利麵 ※螺旋麵	香滷雞排 X1 雞排(油)	奶香鮮菇雞 雞絞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
29	一	糙米飯 白米、糙米	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	金針排骨湯 金針、蔬菜、排骨		6	2.5	2	2.8	784
30	二	白米飯 白米	蜜汁豬肉 豬肉、蔬菜(滷)	雞絲鮮蔬 雞肉絲、蔬菜(炒)	炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6	2.5	2	2.8	784
31	三	有機白米飯 有機白米	★乾燒豬排 X1 豬排(炸)	金沙炒蛋 ※蛋、南瓜、蔬菜(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	針菇鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇		6.3	2.5	2	3	814

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，不適合適體體質食用，使用非基因改造豆製品。
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、魚、海鮮	0次	生鮮食材調理食品	加工肉類食品	油炸品、甜湯
3次	9次	10次	22次	0次
			4次	2次
				7次
				4次



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年12月菜單

中正國中

食家安



營養師：王子毓(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	全蛋雞腿(份)	豆腐(份)	蔬菜(份)	海鮮(份)	水果(份)	熱量(大卡)
01	一	胚芽飯*	奶油咖哩	滑嫩蒸蛋*	脆炒鮮瓜	青菜	日式蔬菜湯*	水果	6.4	2.9	1.9	2.9	1.0	904
減碳日		白米+胚芽米-蒸	雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蛋+時蔬-蒸	瓜+時蔬-炒		味噌+時蔬-煮							
02	二	招牌油飯*	★香酥翅小腿X2	滷蛋豆干*	爆炒白菜	青菜	洋蔥雞湯		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
		糯米+開陽+鮮圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	翅小腿-炸	蛋X1+黑豆干-滷	白菜+時蔬-煮		雞肉+洋蔥+時蔬-煮							
03	三	有機飯	黃金泡菜燒肉	番茄炒蛋*	家鄉海根	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯		6.6	3.0	2.0	3.0	0.0	872
		有機米-蒸	鮮圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	蛋+番茄+時蔬-煮	海根+時蔬-煮		排骨+時蔬-煮							
04	四	五穀飯*	三杯雞	蔬香魷魚*	蔬炒花椰	有機蔬菜	◎黑糖珍珠		6.5	2.8	1.9	3.0	0.0	848
		白米+五穀米-蒸	雞肉+時蔬+九層塔-煮	魷魚+時蔬-炒	花椰菜+時蔬-炒		粉圓+黑糖-煮							
05	五	白飯	醬爆肉片	★◎麥克雞塊X2	紅仁脆筍	有機蔬菜	昆布湯		6.4	3.0	2.0	2.9	0.0	854
		白米-蒸	鮮圓豬肉+時蔬-燒	雞塊-炸	筍+時蔬-炒		海芽+薑-煮							
08	一	燕麥飯*	花瓜雞	紹子油腐*	奶香玉米*	青菜	鄉村蔬菜湯		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	863
		白米+燕麥-蒸	雞肉+花瓜+時蔬-煮	油豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	玉米+時蔬-煮		時蔬-煮							
09	二	紅藜飯	野菜燒肉	★虱目魚條X2*	燉煮蘿蔔	青菜	筍子湯		6.4	2.8	2.0	3.0	0.0	843
		白米+紅藜米-蒸	鮮圓豬肉+時蔬-燒	虱目魚-炸	蘿蔔+時蔬-煮		筍+時蔬-煮							
10	三	有機飯	蠔油香菇雞	紅絲小魚炒蛋*	清炒高麗	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	839
		有機米-蒸	雞肉+時蔬-煮	蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	高麗菜+時蔬-炒		粉圓+冬瓜糖-煮							
11	四	蒜香雞汁拌麵*	醬燒豬排X1	★金黃薯條X5	芝香芽菜	有機蔬菜	酸辣湯*		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
		麵+雞肉+時蔬-煮	豬排-燒	馬鈴薯圈-炸	豆芽+時蔬-煮		豆腐+時蔬-煮							
12	五	白飯	小米奶香鮮蔬*	◎可樂餅X1	鮮炒四季	有機蔬菜	白玉雞湯	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	923
減碳日		白米-蒸	鮮圓豬肉+時蔬+小米-煮	可樂餅-烤	四季豆+時蔬-炒		雞肉+白蘿蔔+薑-煮							
15	一	胚芽飯*	紅燒嫩雞	砂鍋豆皮*	時令鮮瓜	青菜	時蔬湯		6.4	3.0	2.0	3.0	0.0	858
		白米+胚芽米-蒸	雞肉+時蔬-燒	豆皮+時蔬-煮	瓜+時蔬-煮		時蔬-煮							
16	二	小米飯	◆醬燒鮮魚*	塔香燉雞	鮮香炒筍	青菜	海芽味噌湯*		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	851
		白米+小米-蒸	水鯊+時蔬-煮	雞肉+時蔬-煮	筍+時蔬-炒		味噌+海芽+薑-煮							
17	三	有機飯	筍燜豬肉	★◎檸檬雞柳條X2	香炒海絲	有機蔬菜	香菇雞湯		6.5	2.9	1.9	3.0	0.0	855
		有機米-蒸	鮮圓豬肉+鮮圓豬腳+筍-燒	雞柳條-炸	海絲+時蔬-炒		菇+雞肉+薑-煮							
18	四	雞肉絲飯	★古早味炸雞翅X1	雙色炒蛋*	清甜白菜	有機蔬菜	清爽鮮瓜湯		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
		白米+雞肉-蒸	三節雞翅-炸	蛋+玉米+時蔬-炒	大白菜+時蔬-炒		瓜+薑-煮							
19	五	白飯	泡菜五花肉	香嫩豆腐煲*	蒜香花椰	有機蔬菜	冬至湯圓	履歷 豆腐*	6.4	3.3	2.0	2.9	0.0	876
		白米-蒸	鮮圓豬肉+時蔬+泡菜-燒	豆腐+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒		紅豆+湯圓-煮							
22	一	燕麥飯*	烤肉醬炒豬	★酥炸魚塊X2*	鐵板芽菜*	青菜	肉骨茶湯		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
		白米+燕麥-蒸	鮮圓豬肉+時蔬-燒	虱目魚-炸	豆芽+油片絲+時蔬-煮		排骨+時蔬-煮							
23	二	聖誕義大利麵*	風味雞排X1	番茄肉醬	翠綠四季	青菜	蘑菇濃湯*		6.4	3.0	1.9	3.0	0.0	856
		麵-煮	雞排-燒	鮮圓豬肉+番茄+時蔬-煮	四季豆+時蔬-煮		蘑菇+時蔬-煮							
24	三	有機飯	梅干扣肉	玉米炒蛋	紅絲有機高麗	青菜	什錦蔬菜湯		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	836
		有機米-蒸	鮮圓豬肉+筍干+梅干菜-燒	蛋+玉米-炒	有機高麗菜+時蔬-炒		時蔬-煮							
12/25行憲紀念日放假														
26	五	白飯	日式咖哩豬	★鹹酥雞X3	脆炒花椰	有機蔬菜	紅豆紫米粥		6.5	3.3	2.0	2.9	0.0	883
		白米-蒸	鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雞肉-炸	花椰菜+時蔬-炒		紅豆+黑糯米-煮							
29	一	紫米飯	炙燒雞翅X1	泡菜豬肉煲	螞蟻上樹*	青菜	羅宋湯		6.4	3.0	2.0	3.0	0.0	858
		白米+紫米-蒸	三節雞翅-燒	鮮圓豬肉+時蔬+泡菜-煮	干丁+鮮圓豬肉+時蔬+冬粉-煮		蕃茄+時蔬-煮							
30	二	胚芽飯*	麻油豬	★◎魷魚丸X2	炒筍片	青菜	客家米粉湯		6.5	2.9	1.9	2.9	0.0	851
		白米+胚芽米-蒸	鮮圓豬肉+薑+時蔬-煮	魷魚丸-炸	筍+時蔬-炒		米粉+時蔬-煮							
31	三	有機飯	泰式椰奶雞*	關東煮*	田園炒菇	台北有機	柴魚味噌湯*		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
		有機米-蒸	雞肉+時蔬-煮	豆皮+時蔬-煮	菇+時蔬-炒		味噌+豆腐+柴魚片-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 海鮮	豬 肉		雞 肉		生鮮食材	調理食品	加工食品		魚、肉類	其他	油炸品	甜湯		
							次	次					次	次
	次		次		次	次	次	次					次	次
0	1	11	10		22	0	4	0	9	4				