



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)

豬肉
產地臺灣



115 年 1+2 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	全日 總量 /份	肉主 菜內 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
2	五	白米飯 白米	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜、鮮菇(煮)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
5	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、滷毛豆(煮)	雞肉炒玉米 雞絞肉、玉米(炒)	麻婆豆腐 滷豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809
6	二	白米飯 白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮)滷魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁		6.5	2.5	2	2.8	819
7	三	有機白米飯 有機白米	★洋釀燒雞 雞肉、蔬菜(過油-燒)	醬爆肉絲 肉絲、滷豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、枸杞、薑絲(煮)	有機 蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶奶粉		6.3	2.5	2	2.9	809
8	四	義大利麵 滷義大利麵	義式翅腿 X2 翅腿(油)	奶香鮮蔬雞 馬鈴薯、雞絞肉、蔬菜、奶奶粉(煮)	★薯條 X4 滷薯條(炸)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.5	2.5	2	3	828
9	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	鮑魚丸 X2 滷鮑魚丸(炸)	珍菇海帶 金針菇、海帶(煮)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8	805
12 減碳日	一	紅藜飯 白米、紅藜	蒸蛋 滷蛋	油豆腐燉肉 滷油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	3	828
13	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★炸雞柳條 X2 雞柳(炸)	八寶干丁 玉米、滷豆干丁、滷毛豆、 香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	金針排骨湯 排骨、金針、蔬菜		6.3	2.5	2	3	814
14	三	有機白米飯 有機白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機 蔬菜	韓風豆腐湯 蔬菜、滷豆腐		6.3	2.5	2	2.8	805
15	四	DIY 肉燥麵 滷麵、蔬菜	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 滷蛋、絞肉、蔬菜(油)	油悶筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2	3	814
16	五	紫米飯 白米、紫米	★糖醋魚 滷魚肉、洋蔥、彩椒(炸-燒)	佛跳牆 白菜、豬肉、芋頭、蔬菜、滷豆皮(油)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809
19	一	小米飯 白米、小米	★鹽酥雞 X3 滷雞丁(炸)	醍醐味豬肉 肉片、滷油豆腐、蔬菜(油)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯		6.3	2.5	2	3	814
20	二	結 業 式											
21 減碳日	三	有機白米飯 有機白米	蒲燒魚丁 滷魚丁、蔬菜(煮)	杏鮑菇炒蛋 滷蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784
22	四	DIY 拉麵 滷麵、海帶芽	★炸豬排 X1 滷豬排(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	豆芽筍絲 豆芽、筍絲(炒)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、洋蔥、馬鈴薯		6.3	2.5	2	3	814
23	五	糙米飯 白米、糙米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶奶粉(煮)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、滷芝麻(煮)	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	水果	6.5	2.5	2	3	828
2/23	一	糙米飯 白米、糙米	★香酥魚 X3 魚塊(炸)	香菇肉燥 絞肉、香菇、滷豆干(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	3	828
24	二	白米飯 白米	蜜汁肉片 肉片、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 滷蛋、玉米、蔬菜(炒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜		6.3	2.5	2	3	814
25	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	關東煮 蔬菜、滷油豆腐、滷甜不辣(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784
26	四	義大利麵 滷義大利麵	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	番茄肉醬 蔬菜、番茄、玉米、絞肉(煮)	★炸薯條 X4 滷薯條(炸)	有機 蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828

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。
 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剷除，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	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	調理食品	副菜食材	加工食品	其他	其他分析
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	7次	7次	7次	7次	19次	0次	3次	2次	8次	4次

請先將主食的拉麵中放入碗中
 加少許海帶芽、玉米、豆芽等，
 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

115年1+2月菜單

中正國中



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	金鈔雞(份)	豆魚(份)	蔬(份)	油(份)	水(份)	糖(大匙)
02	五	白飯 白米-蒸	烤肉醬炒豬 鮮圓豬肉+時蔬-燒	什蔬拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.4	2.9	2.0	2.9	6.0	846
05	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
06	二	小米飯 白米+小米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎燒賣X2 燒賣-蒸	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	0.0	872
07	三	有機飯 有機米-蒸	青醬豬* 鮮圓豬肉+時蔬-燉	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+肉仔魚+紅蘿蔔-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8	0.0	841
08	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	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 鮮圓豬肉+筍-煮		6.4	3.0	2.0	2.9	0.0	854
09	五	白飯 白米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	3.0	1.0	910
12	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	瓜仔肉 鮮圓豬肉+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	0.0	849
13	二	招牌油飯* 糯米+鵝腸+鮮圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	鮮蔬豆包* 豆皮+時蔬-炒	香炒脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.6	2.9	2.0	3.0	0.0	865
14	三	有機飯 有機米-蒸	日式燉雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	0.0	872
15	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	◆蒜蓉魚* 水燉魚+時蔬-煮	高昇排骨 鮮圓豬肉+年糕+蔥-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	清香肉絲湯 鮮圓豬肉+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.9	0.0	853
16	五	白飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	奶香玉米* 玉米+時蔬+奶粉-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽+薑-煮	履歷豆漿*	6.5	3.3	2.0	3.0	0.0	888
19	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 鮮圓豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.9	0.0	853
~1/20結業式~														
21	三	有機飯 有機米-蒸	野菜燒肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2* 虱目魚-炸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	0.0	849
22	四	特製義大利麵* 麵-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	番茄肉醬 鮮圓豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	磨菇濃湯* 磨菇+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0	0.0	843
23	五	白飯 白米-蒸	壽喜燒豬 鮮圓豬肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0	901
~寒假開始~														
2/23	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥燒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	0.0	868
24	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	黑糖滷肉 鮮圓豬肉+時蔬-滷	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
25	三	有機飯 有機米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚塊X2* 虱目魚-炸	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	0.0	861
26	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	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯* 鮮圓豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	0.0	872
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					
		次	次	次	次	魚、肉類	其他							
		次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	11	10	22	1	4	3	9	4					