



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)



中正國中

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)		
主 菜 種 類	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯
	豆 類 及 豆 筋 製 品	3 次	9 次	8 次	20 次	0 次	3 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

115年10月菜單

中正國中



營養師：林軒瑜(營養字第013008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(顆)	全蛋黃(顆)	蔬菜(100g)	水果(100g)	其他(100g)	其他(100g)	其他(100g)
01	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泡菜年糕雞 雞肉+年糕+泡菜+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+鮮肉豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.8	2.5	2.0	3.0			849
02	五	白飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎金黃魚塊X2* 虱目魚-烤	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0		925
05	一	白飯 白米-蒸	招牌咖哩 鮮肉豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	和風凍腐* 凍豆腐+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮	履歷豆漿	6.7	3.4	2.0	2.8			900
減碳日															
06	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜	菇菇湯 菇-煮		6.5	2.9	1.9	3.0			855
07	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜雞 雞肉+泡菜+時蔬-煮	塔香鮮魚* 鯉魚+時蔬-煮	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	3.0	2.1	3.0			868
08	四	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	【精選】★香炸豬排X1 豬排-炸	關東煮* 油豆腐+海帶結+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.4	2.6	1.9	2.9	1.0		881

☆10/9(五)國慶補假☆

12	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	菜脯雞 雞肉+菜脯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.6	2.0	3.0			835
13	二	DIY飄香米糕 糯米+白米-蒸	蒜泥白肉 鮮肉豬肉+時蔬-煮	家香肉燥* 鮮肉豬肉+豆干+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.9			854
14	三	有機飯 有機米-蒸	筍燻豬肉 鮮肉豬肉+鮮肉豬腳+筍-燒	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+筍+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.8	2.8	2.1	2.9			869
15	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	【精選】 ◆★糖醋魚片X1* 旗魚+時蔬-炸	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0			870
16	五	白飯 白米-蒸	蘑菇奶香豬* 鮮肉豬肉+蘑菇+奶粉+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.9	2.5	2.0	3.0	1.0		916
19	一	小米飯 白米+小米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.7	2.8	1.9	2.8			853
減碳日															
20	二	DIY特製義大利麵* 麵-煮	【精選】★酥炸雞腿X1 雞腿-炸	番茄肉醬 鮮肉豬肉+番茄+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬+薑-煮		6.4	3.0	2.0	2.8			849
21	三	有機飯 有機米-蒸	味噌燒肉* 鮮肉豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.6	2.7	2.0	3.0			850
22	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	義式燉雞 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 水鯊魚-炸	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.9			851
23	五	白飯 白米-蒸	黑糖滷肉 鮮肉豬肉+時蔬-滷	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	鮮香筍片 筍+鮮肉豬肉-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.1	2.7	1.0		907

☆10/26(一)光復節補假☆

27	二	小米飯 白米+小米-蒸	【精選】◆蒜味鮮蝦X3* 白蝦+蒜-煮	瑪莎曼咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.7	2.5	1.9	3.0			839
28	三	有機飯 有機米-蒸	橙汁排骨* 鮮肉豬肉+芝麻+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	螞蟻上樹 鮮肉豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.6	2.7	2.0	2.9			845
29	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	野菜燒肉 鮮肉豬肉+時蔬-燒	麻婆豆腐* 豆腐+鮮肉豬肉+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮		6.5	2.6	2.2	3.0			840
30	五	白飯 白米-蒸	酸甜雞 雞肉+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮	水果	6.8	2.7	2.0	3.0	1.0		924

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)	
豆類及製品	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	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	9	9	20	0	4	2	5	4