



# 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)



## 115年3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	全蛋 個/份	豆蛋 肉/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量大 卡
2	一	減碳日 燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	鮑菇炒蛋 <small>蛋、鮑菇、毛豆(炒)</small>	鮮蔬豆包 <small>豆包、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	和風味噌湯 <small>豆腐、海帶芽</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
3	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)</small>	★香酥魚 X2 <small>魚塊(虱目魚)(炸)</small>	什錦翠瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	黑糖珍珠 <small>粉圓、黑糖</small>	6.1	2.5	2	3	800
4	三	有機白米飯 <small>白米</small>	蜜汁雞丁 <small>雞丁、蔬菜(油)</small>	醬燒肉片 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	玉米小排湯 <small>玉米段、排骨</small>	6.3	2.5	2	2.7	800
5	四	義大利麵 <small>螺旋麵</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	鮮菇青醬雞 <small>鮮菇、蔬菜、洋蔥、奶奶粉(煮)</small>	★薯條 X5 <small>薯條(炸)</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄、蔬菜、絞肉</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
6	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	醋溜小排 <small>小排、肉丁、蔬菜(炒)</small>	黑胡椒燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜干片 <small>蔬菜、豆干片(炒)</small>	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、洋薏仁</small>	6.5	2.5	2	2.7	814
9	一	芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small>	★鹽酥雞 X3 <small>雞肉(炸)</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米、毛豆(炒)</small>	金茸鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海芽、豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
10	二	白米飯 <small>白米</small>	招牌焢肉 <small>豬肉、筍絲、蔬菜(炒)</small>	玉筍炒雞 <small>雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)</small>	黑胡椒芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	燒仙草 <small>仙草、綜合圓</small>	6.5	2.5	2	2.7	814
11	三	有機白米飯 <small>白米</small>	歐風雞翅 X1 <small>雞翅(油烤)</small>	沙茶魚 <small>魚肉(鮭魚)、豆腐、蔥(燒)</small>	蘿蔔海帶 <small>海帶、蘿蔔(油)</small>	有機 蔬菜	馬鈴薯排骨湯 <small>馬鈴薯、小排</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
12	四	嘉義雞絲飯 <small>雞肉絲、白米</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、油豆腐(燒)</small>	★酥炸玉米餅 X1 <small>玉米餅(炸)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	魚丸湯 <small>魚丸、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
13	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	麻油風味雞 <small>雞肉、地瓜、薑、麻油(炒)</small>	肉絲小炒 <small>肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	第一麵線羹 <small>麵線、竹筍、木耳</small>	6.5	2.5	2	3	828
16	一	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	茄汁燒豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	冬瓜海帶 <small>冬瓜、海帶(炒)</small>	蔬菜	山藥雞湯 <small>山藥、馬鈴薯、雞丁</small>	6.4	2.5	2	2.9	816
17	二	減碳日 白米飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、豆腐</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
18	三	有機白米飯 <small>白米</small>	韓式年糕雞 <small>雞丁、年糕、蔬菜(炒)</small>	泡菜豬肉 <small>白菜、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽、海帶芽、蔬菜、芝麻(拌)</small>	有機 蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>蔬菜、小排</small>	6.3	2.5	2	2.8	805
19	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	◆紐澳良魚丁 <small>魚肉(鮭魚)、豆腐、蔬菜(炒)</small>	乾燒雞肉 <small>雞丁、毛豆、馬鈴薯(燒)</small>	豆酥甘藍 <small>高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)</small>	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
20	五	日式海苔 拌烏龍麵 <small>麵條、海苔、芝麻</small>	★卡拉雞柳 X2 <small>雞柳(炸)</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉(乾炒)</small>	關東煮 <small>蔬菜、甜不辣、油豆腐(油)</small>	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚、蔬菜、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
23	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜、薑(煮)</small>	卡菲醬燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	芋香西米露 <small>西谷米、芋頭</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
24	二	白米飯 <small>白米</small>	★酥炸雞丁 X3 <small>雞丁(炸)</small>	西式燉肉 <small>豬肉、蔬菜、南瓜(煮)</small>	鮮瓜針菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.4	2.5	2	2.8	812
25	三	有機白米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、蔬菜(炒)</small>	生炒鮮魷魚 <small>魷魚、豆腐、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、小排</small>	6.4	2.5	2	2.9	816
26	四	DIY炸醬麵 <small>麵條、蔬菜</small>	★韓式糖醋肉 <small>豬柳、蔬菜(過油-增)</small>	第一炸醬 <small>絞肉、洋蔥、豆干(炒)</small>	鐵板雞絲 <small>雞肉、豆芽、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 <small>海帶、薑絲</small>	6.5	2.5	2	3	828
27	五	芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	乾煸豆段 <small>敏豆、絞肉(過油-炒)</small>	有機 蔬菜	鮮菇豆腐湯 <small>鮮菇、豆腐</small>	6	2.5	2	2.9	798
30	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★椒麻雞 <small>雞丁、蔬菜(過油-燒)</small>	肉香干丁 <small>絞肉、豆干、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)</small>	木耳白菜 <small>白菜、木耳、金針(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>雞丁、鮮瓜</small>	6.3	2.5	2	3	814
31	二	白米飯 <small>白米</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥、毛豆(炒)</small>	鮮菇雞柳 <small>雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶、芝麻(煮)</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜、蘿蔔</small>	6.2	2.5	2	2.9	802

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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆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		副菜一		副菜二		副菜三		湯品		
菜類	豆類	魚類	肉類	生鮮	調理	加工	其他	油	炸品	
麵類	0次	0次	9次	12次	22次	0次	2次	2次	9次	4次



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

115年03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	全蛋(份)	豆魚(份)	蔬菜(份)	油類(份)	水果(份)	時菓(次)
02	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	家鄉海根 海根+時蔬-煮	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	844
減碳日														
03	二	DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	家鄉肉燥* 詳團豬肉+豆干+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	0.0	856
04	三	有機飯 有機米-蒸	壽喜燒豬 詳團豬肉+時蔬-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子排骨湯 詳團豬肉+筍-煮		6.6	2.9	2.0	3.0	0.0	865
05	四	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	無錫排骨* 詳團豬肉+年糕+芝麻-煮	糖醋魚* 鮮魚+時蔬-煮	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 詳團豬肉+金針花+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	834
06	五	白飯 白米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	有機高麗菜 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.9	0.0	854
09	一	小米飯 白米+小米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-燒	螞蟻上樹* 干丁+詳團豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	3.0	0.0	855
10	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	沙茶炒豬 詳團豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	清香炒筍* 筍+干丁+時蔬-炒	青菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.8	0.0	834
11	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜燒肉 詳團豬肉+泡菜+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	839
12	四	DIY義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳團豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	有機蔬菜	玉米濃湯* 玉米+時蔬-煮		6.3	2.9	2.0	3.0	0.0	844
13	五	白飯 白米-蒸	青醬豬* 詳團豬肉+時蔬-燒	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	923
16	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	844
17	二	招牌油飯* 糯米+肉燥+詳團豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香滷豆干* 黑豆干-滷	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	834
18	三	有機飯 有機米-蒸	瓜仔肉 詳團豬肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	0.0	872
減碳日														
19	四	小米飯 白米+小米-蒸	野菜燒肉 詳團豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+肉類+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 詳團豬肉+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	3.0	0.0	848
20	五	白飯 白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	履歷豆漿	6.4	3.3	2.0	2.9	0.0	876
23	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	白醬嫩豬 詳團豬肉+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	863
24	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	◆蒜蓉魚 鮮魚+時蔬-煮	★蜜汁雞排X1 雞排-炸	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽+薑-煮		6.3	2.8	2.0	3.0	0.0	836
25	三	有機飯 有機米-蒸	筍燻豬肉 詳團豬肉+詳團豬腳+筍-燒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	839
26	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	泡菜燒肉 詳團豬肉+時蔬+泡菜-燒	什蔬雜菜煲 雞肉+冬粉+時蔬-煮	醬爆豆干* 豆干+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	844
27	五	白飯 白米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	923
30	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	塔香嫩雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香炒芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	832
31	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥豬五花 詳團豬肉+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	田園時蔬 時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865

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

日期	星期	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)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油作品	甜湯
						魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	12	9	21	1	5	0	7	4