



# 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4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<br>個/份 | 豆腐<br>塊/份 | 蔬菜<br>份 | 油<br>份 | 糖<br>份 | 熱量<br>大卡 |
|---------|---|----------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------|------|----------------------|-----------|-----------|---------|--------|--------|----------|
| 1       | 三 | 有機白米飯<br>有機白米        | ★麥克雞塊 X3<br>※雞塊(炸)          | 番茄炒蛋<br>※蛋、番茄(炒)          | 鮮菇什錦燒<br>鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒) | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯<br>※洋薏仁、冬瓜     | 6.5       | 2.5       | 2       | 3      |        | 828      |
| 2       | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米         | 綠咖哩豬<br>豬肉、洋葱、蔬菜(煮)         | 乾燒雞丁<br>雞丁、馬鈴薯、※毛豆(燒)     | 紅絲高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)     | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>※豆腐、海帶芽     | 6.3       | 2.5       | 2       | 2.8    |        | 805      |
| 清 明 連 假 |   |                      |                             |                           |                        |      |                      |           |           |         |        |        |          |
| 7       | 二 | 白米飯<br>白米            | 打拋豬肉<br>絞肉、番茄、蔬菜(炒)         | 脆皮蝦捲 X1<br>※蝦捲(烤)         | 和風鮮蔬煮<br>蔬菜、香菇、素蠔絲(燒)  | 蔬菜   | 山藥豆皮湯<br>山藥、馬鈴薯、※豆皮  | 6.3       | 2.5       | 2       | 2.8    |        | 805      |
| 8       | 三 | 減碳日<br>有機白米飯<br>有機白米 | 蒲燒魚丁<br>※魚丁(鮭魚)、洋葱、※豆腐(燒)   | 蔬菜滷蛋 X1<br>※蛋、蔬菜(滷)       | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜(炒)       | 有機蔬菜 | 蘿蔔雞湯<br>蘿蔔、蔬菜、雞丁     | 6         | 2.5       | 2       | 3      |        | 793      |
| 9       | 四 | 義大利麵<br>※螺旋麵         | 蜜汁雞排 X1<br>雞排(滷)            | 西西里肉醬<br>蔬菜、絞肉、玉米(煮)      | ★薯球 X4<br>※薯球(炸)       | 有機蔬菜 | 南瓜湯<br>南瓜、馬鈴薯、蔬菜     | 6.5       | 2.5       | 2       | 3      |        | 828      |
| 10      | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米         | 鮑菇燒雞<br>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)        | 菜圃炒蛋<br>※蛋、菜圃、蔬菜(炒)       | 豆皮白菜<br>白菜、※豆皮、蔬菜(炒)   | 有機蔬菜 | 椰奶西米露<br>綠豆、西米露、※椰奶  | 6.5       | 2.5       | 2       | 2.8    | 水果     | 820      |
| 13      | 一 | 小米飯<br>白米、小米         | 壽喜燒豬<br>豬肉、蔬菜、鮮菇(炒)         | ★香酥無骨雞排 X1<br>※雞排(炸)      | 鮮瓜雙色<br>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)      | 蔬菜   | 蔬菜排骨湯<br>蘿蔔、小排       | 6         | 2.5       | 2       | 3      |        | 793      |
| 14      | 二 | 減碳日<br>白米飯<br>白米     | 烤肉醬炒雞<br>雞丁、蔬菜(炒)           | 玉米炒蛋<br>※蛋、玉米、※毛豆(炒)      | 翠炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)     | 蔬菜   | 海芽豆腐湯<br>海帶芽、薑絲、※豆腐  | 6.3       | 2.5       | 2       | 3      |        | 814      |
| 15      | 三 | 有機白米飯<br>有機白米        | 咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)         | 客家小炒<br>肉絲、※豆干、芹菜、※乾魷魚(炒) | 黑胡椒豆芽<br>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 鮮蔬玉米湯<br>玉米段、蔬菜      | 6.5       | 2.5       | 2       | 2.9    |        | 823      |
| 16      | 四 | 嘉義雞肉飯<br>白米、雞肉       | ◆★香酥魚 X3<br>(生鮮) ※魚肉(烏魚)(炸) | 肉香津白<br>豬肉、大白菜、紅蘿蔔(炒)     | 綜合滷味<br>海帶、※豆干丁、杏鮑菇(滷) | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜圓<br>地瓜、地瓜圓      | 6.5       | 2.5       | 2       | 3      |        | 828      |
| 17      | 五 | 麥片飯<br>白米、※麥片        | 三杯雞<br>雞肉、米血、九層塔(炒)         | 生炒魷魚圈<br>※魷魚、蔬菜、※豆腐(炒)    | 香菇蘿蔔<br>蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)    | 有機蔬菜 | 鮮瓜雞湯<br>鮮瓜、雞丁        | 6.3       | 2.5       | 2       | 3      | 水果     | 814      |
| 20      | 一 | 糙米飯<br>白米、糙米         | 骰子豬肉<br>豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)       | 匈牙利燒雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)     | 蔬菜粉絲<br>蔬菜、冬粉(炒)       | 蔬菜   | 鮮菇蔬菜湯<br>鮮菇、蔬菜       | 6.5       | 2.5       | 2       | 2.9    |        | 823      |
| 21      | 二 | 白米飯<br>白米            | ★卡啦雞柳 X2<br>※雞柳條(炸)         | 鐵板豬肉<br>豬肉、蔬菜(炒)          | 豆皮白菜<br>白菜、※豆皮、金針(炒)   | 蔬菜   | 綠豆麥片<br>綠豆、※麥片       | 6.5       | 2.5       | 2       | 2.8    |        | 819      |
| 22      | 三 | 有機白米飯<br>有機白米        | 古早味豬腳<br>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)        | 雞茸炒蛋<br>玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)  | 番茄豆腐<br>※豆腐、番茄、蔬菜(煮)   | 有機蔬菜 | 蔬菜雞湯<br>蔬菜、雞丁        | 6.3       | 2.5       | 2       | 3      |        | 814      |
| 23      | 四 | 義大利麵<br>※螺旋麵         | 嫩汁豬肉<br>豬肉、蔬菜(燒)            | 白醬鮮蔬雞<br>蔬菜、鮮菇、雞絞肉、※奶粉(煮) | ★地瓜薯條 X4<br>※地瓜薯條(炸)   | 有機蔬菜 | 歐風羅宋湯<br>番茄、絞肉、蔬菜、洋葱 | 6.5       | 2.5       | 2       | 3      |        | 828      |
| 24      | 五 | 燕麥飯<br>白米、※燕麥        | 紐澳良魚丁<br>※魚肉(鮭魚)、※豆腐、蔬菜(燒)  | 香滷翅腿 X2<br>翅腿(滷)          | 珍菇敏豆<br>鮮菇、敏豆(炒)       | 有機蔬菜 | 玉米排骨湯<br>玉米、蔬菜、排骨    | 6.3       | 2.5       | 2       | 2.8    | 豆漿     | 805      |
| 27      | 一 | 糙米飯<br>白米、糙米         | ★炸雞翅 X1<br>雞翅(炸)            | 豆干滷肉<br>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)      | 紅絲白菜<br>白菜、紅蘿蔔(炒)      | 蔬菜   | QQ燒仙草<br>燒仙草、QQ圓     | 6.5       | 2.5       | 2       | 3      |        | 828      |
| 28      | 二 | 白米飯<br>白米            | 咖哩豬<br>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)        | ★麥香雞堡排 X1<br>※麥香雞堡排(炸)    | 清炒時瓜<br>鮮瓜、木耳、金針菇(炒)   | 蔬菜   | 和風味噌湯<br>※豆腐、蔬菜      | 6.3       | 2.5       | 2       | 3      |        | 815      |
| 29      | 三 | 有機白米飯<br>有機白米        | 糖醋魚<br>※魚丁(水蒸)、蔬菜(過油-燒)     | 和風雞肉<br>雞肉、鮮菇、蔬菜、※毛豆(炒)   | 香拌芽菜<br>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)  | 有機蔬菜 | 大滷湯<br>※豆腐、木耳、筍乾、紅蘿蔔 | 6         | 2.5       | 2       | 2.9    |        | 789      |
| 30      | 四 | DIY肉燥麵<br>※麵條、蔬菜     | 蔥香豬肉<br>豬肉、蔬菜、青蔥(炒)         | 肉燥滷蛋 X1<br>※蛋、絞肉、洋葱(煮)    | 芝香海帶<br>海帶、※白芝麻(滷)     | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>蘿蔔、芹菜       | 6         | 2.5       | 2       | 3      |        | 793      |

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IQ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            | 麵筋 | 及製品 | 魚及海產 | 肉類                    | 豬  | 肉 | 雞  | 肉                 | 生  | 鮮 | 食  | 材             | 調 | 理 | 食 | 品 | 加 | 工  | 肉 | 類 | 其 | 他  | 油 | 炸 | 品  | 甜 | 湯  |
| 0次            |    |     | 4次   |                       | 8次 |   | 8次 |                   | 9次 |   | 1次 |               |   |   |   |   |   | 3次 |   |   |   | 2次 |   |   | 8次 |   | 4次 |



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

115年04月菜單

中正國中



營養師：王子鈺(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   | 糖類<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 鈉<br>(mg) | 鈣<br>(mg) | 鐵<br>(mg) | 蛋白質<br>(g) |
|-----------------------------|----|------------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|------|-----------------------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 01                          | 三  | 有機飯<br>有機米-蒸                 | 三杯菇雞<br>雞肉+時蔬+九層塔-煮    | 豆干小炒*<br>豆干+詳團豬肉+時蔬-炒 | 鮮炒白菜<br>大白菜+時蔬-炒         | 有機蔬菜 | 酸辣湯*<br>豆腐+時蔬-煮       |      | 6.4       | 2.9       | 1.9       | 2.9       | 0.0       | 844        |
| 02                          | 四  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁-蒸              | 梅干扣肉<br>詳團豬肉+筍干+梅干菜-燒  | ★◎檸檬雞柳條X2<br>雞柳條-炸    | 芝香芽菜<br>豆芽+時蔬-煮          | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯*<br>味噌+海芽-煮     |      | 6.5       | 2.8       | 1.9       | 2.7       | 0.0       | 834        |
| ★4/3(五)&4/6(一)放假★兒童節&清明節連假★ |    |                              |                        |                       |                          |      |                       |      |           |           |           |           |           |            |
| 07                          | 二  | 燕麥飯*<br>白米+燕麥-蒸              | 花瓜雞<br>雞肉+花瓜+時蔬-煮      | ◎關東煮<br>魚漿製品+蒟蒻+時蔬-煮  | 香滷海根<br>海根+時蔬-煮          | 青菜   | 金針排骨湯<br>排骨+金針+時蔬-煮   |      | 6.5       | 3.0       | 1.9       | 3.0       | 0.0       | 863        |
| 08                          | 三  | 有機飯<br>有機米-蒸                 | 烤肉醬炒豬<br>詳團豬肉+時蔬-炒     | 番茄炒蛋*<br>蛋+番茄-煮       | 香燻條豆<br>四季豆+時蔬-炒         | 有機蔬菜 | 豆腐味噌湯*<br>味噌+豆腐-煮     |      | 6.4       | 2.8       | 2.0       | 2.8       | 0.0       | 834        |
| 09                          | 四  | 糙米飯<br>白米+糙米-蒸               | 蘑菇奶香豬*<br>詳團豬肉+蘑菇+時蔬-煮 | ★虱目魚條X2*<br>魚-炸       | 蔬炒有機高麗<br>有機高麗菜+時蔬-炒     | 青菜   | 清甜雞湯<br>雞肉+時蔬-煮       |      | 6.4       | 2.8       | 2.0       | 2.9       | 0.0       | 839        |
| 10                          | 五  | DIY肉燥麵*<br>烏龍麵-煮             | 嫩汁雞排X1<br>雞排-燒         | 香菇肉燥*<br>詳團豬肉+豆干+香菇-煮 | 脆炒花椰<br>花椰菜+時蔬-炒         | 有機蔬菜 | ◎黑糖珍珠<br>粉圓+黑糖-煮      | 水果   | 6.3       | 2.9       | 2.0       | 3.0       | 1.0       | 844        |
| 13                          | 一  | 麥片飯*<br>白米+麥片-蒸              | 招牌咖哩<br>詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮  | 滑嫩蒸蛋*<br>蛋+時蔬-蒸       | 香炒鮮瓜<br>瓜+時蔬-炒           | 青菜   | 清香肉絲湯<br>詳團豬肉+時蔬-煮    |      | 6.4       | 2.9       | 1.9       | 2.9       | 0.0       | 844        |
| 14                          | 二  | 胚芽飯*<br>白米+胚芽米-蒸             | 蠔油香菇雞<br>雞肉+時蔬-煮       | 砂鍋豆皮*<br>豆皮+時蔬-煮      | 佃煮蘿蔔<br>蘿蔔+時蔬-煮          | 青菜   | 綠豆薏仁湯<br>綠豆+薏仁-煮      |      | 6.5       | 3.0       | 2.0       | 2.8       | 0.0       | 856        |
| 15                          | 三  | 有機飯<br>有機米-蒸                 | ◆沙茶魚*<br>鮮魚+時蔬-煮       | 塔香燉雞<br>雞肉+時蔬-煮       | 螞蟻上樹*<br>干丁+詳團豬肉+時蔬+冬粉-煮 | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯<br>瓜+薑-煮          |      | 6.6       | 2.9       | 2.0       | 3.0       | 0.0       | 865        |
| 16                          | 四  | 雞肉絲飯<br>白米+雞肉-蒸              | ★香炸豬排X1<br>豬排-炸        | 雙色炒蛋*<br>蛋+玉米+時蔬-炒    | 爆炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒         | 有機蔬菜 | 柴魚味噌湯*<br>味噌+豆腐+柴魚片-煮 |      | 6.5       | 3.0       | 1.9       | 2.7       | 0.0       | 872        |
| 17                          | 五  | 白飯<br>白米-蒸                   | 照燒雞<br>雞肉+時蔬-燒         | 麻婆豆腐*<br>豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮 | 鮮蔬花椰<br>花椰菜+時蔬-炒         | 有機蔬菜 | 大滷湯*<br>詳團豬肉+豆腐+時蔬-煮  | 水果   | 6.4       | 3.3       | 2.0       | 2.9       | 0.0       | 854        |
| 20                          | 一  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁-蒸              | 無錫排骨*<br>詳團豬肉+年糕+芝麻-煮  | 香嫩油腐煲*<br>油豆腐+時蔬-煮    | 鐵板芽菜<br>豆芽+時蔬-煮          | 青菜   | 蘿蔔湯<br>白蘿蔔+薑-煮        |      | 6.5       | 3.0       | 1.9       | 3.0       | 0.0       | 863        |
| 21                          | 二  | 燕麥飯*<br>白米+燕麥-蒸              | 紅燒嫩雞<br>雞肉+時蔬-燒        | ★◎金黃魚塊X2*<br>魚-炸      | 時令鮮瓜*<br>鮮瓜+豆製品-煮        | 青菜   | 薑絲海芽湯<br>海芽+薑-煮       |      | 6.3       | 2.8       | 2.0       | 3.0       | 0.0       | 836        |
| 22                          | 三  | 有機飯<br>有機米-蒸                 | 壽喜燒豬<br>詳團豬肉+時蔬-燒      | 紅絲炒蛋*<br>蛋+紅蘿蔔-炒      | 炒筍片<br>筍+時蔬-炒            | 有機蔬菜 | 玉米肉絲湯<br>詳團豬肉+玉米-煮    |      | 6.4       | 2.8       | 2.0       | 2.9       | 0.0       | 839        |
| 23                          | 四  | DIY特製義大利麵*<br>麵-煮            | 炙燒雞翅X1<br>三節雞翅-燒       | 番茄肉醬<br>詳團豬肉+番茄+時蔬-煮  | 馬鈴薯攤X4<br>馬鈴薯攤-烤         | 有機蔬菜 | 蘑菇濃湯*<br>蘑菇+時蔬-煮      |      | 6.5       | 2.9       | 2.0       | 2.7       | 0.0       | 844        |
| 24                          | 五  | 白飯<br>白米-蒸                   | 奶油咖哩<br>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮    | ★◎可樂餅X1<br>可樂餅-炸      | 清炒有機高麗<br>有機高麗菜+時蔬-炒     | 青菜   | ◎冬瓜珍珠<br>粉圓+冬瓜糖-煮     | 履歷豆漿 | 6.5       | 3.0       | 1.9       | 3.0       | 1.0       | 863        |
| 27                          | 一  | 麥片飯*<br>白米+麥片-蒸              | 蒜泥五花肉<br>詳團豬肉+時蔬-煮     | ★◎麥克雞塊X2<br>雞塊-炸      | 香炒海絲<br>海絲+時蔬-炒          | 青菜   | 招牌麵線羹<br>麵線+時蔬-煮      |      | 6.4       | 2.8       | 1.9       | 2.8       | 0.0       | 832        |
| 28                          | 二  | 招牌油飯*<br>糯米+開陽+詳團豬肉+香菇+紅蔥片-蒸 | ★香酥翅小腿X2<br>翅小腿-炸      | 滷黑豆干*<br>黑豆干-滷        | 蒜香高麗<br>高麗菜+時蔬-炒         | 青菜   | 香菇雞湯<br>菇+雞肉+薑-煮      |      | 6.5       | 3.0       | 2.0       | 3.0       | 0.0       | 865        |
| 29                          | 三  | 有機飯<br>有機米-蒸                 | 野菜燒肉<br>詳團豬肉+時蔬-燒      | 玉米炒蛋*<br>蛋+玉米-炒       | 蔬炒花椰<br>花椰菜+時蔬-炒         | 有機蔬菜 | 白玉肉絲湯<br>詳團豬肉+白蘿蔔+薑-煮 |      | 6.4       | 2.8       | 2.0       | 2.8       | 0.0       | 834        |
| 30                          | 四  | 五穀飯*<br>白米+五穀米-蒸             | 味噌肉片*<br>詳團豬肉+時蔬-燒     | 咖哩魚<br>鮮魚+時蔬-煮        | 飄香燻瓜<br>瓜+時蔬-煮           | 有機蔬菜 | 紫米薏仁湯<br>黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮 |      | 6.4       | 2.8       | 2.0       | 2.9       | 0.0       | 839        |

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<br>及<br>肉類<br>類<br>次 | 魚肉<br>類<br>次 | 豬 肉<br>次    | 雞 肉<br>次 | 生 鮮 食 材<br>次 | 調 理 食 品<br>次 | 加 工 食 品   |          | 油 炸 品<br>次 | 甜 湯<br>次 |
|                         |              |             |          |              |              | 魚、肉類<br>次 | 其 他<br>次 |            |          |
| 0                       | 1            | 9           | 10       | 20           | 0            | 5         | 0        | 7          | 4        |