



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 6 月 學生營養午餐菜單

中正國中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	糖	油	鹽	熱	
1	一	【高鈣餐】 芝麻麥片飯 <small>白米、麥片、黑芝麻</small>	奶香咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、玉米、牛奶粉(煮)</small>	★香酥魚塊 X2 <small>※魚肉(水餃)(炸)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	6.5	2.5	2	3	828
2	二	白米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔(炒)</small>	蒸蛋 <small>※蛋(蒸)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	6.5	2.5	2	3	828
3	三	【高鈣餐】 有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌炸雞 X3 <small>※雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>白菜、年糕、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>※豆干絲、豆芽、※芝麻、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>洋蔥、※豆腐、※小魚干</small>	6.3	2.5	2	3	814
4	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	和風照燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、香菇(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>	6.3	2.5	2	3	814
5	五	DIY 瓜仔拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	五香翅腿 X2 <small>翅腿(油)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、※豆干、脆瓜(煮)</small>	滷白菜 <small>白菜、木耳、※豆皮(油)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
8	一	紅藜飯 <small>白米、※紅藜</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、蒜、薑(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、木耳、金針(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
9	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	★香雞堡排 X1 <small>※香雞堡排(炸)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、洋蔥</small>	6.3	2.5	2	3	814
10	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)</small>	蒲燒魚丁 <small>※魚丁(鮭魚)、※豆腐(煮)</small>	蘿蔔什錦 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
11	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>※豬排(油)</small>	海帶滷蛋 X1 <small>※蛋、海帶(油)</small>	鍋燒白菜 <small>※豆皮、白菜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、※奶粉</small>	6	2.5	2	3	793
12	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	卡菲醬燒雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	油腐燉肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	金針排骨湯 <small>金針、蔬菜、小排</small>	6.5	2.5	2	3	828
15	一	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	白醬鮮菇雞 <small>雞絞肉、鮮菇、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828
16	二	白米飯 <small>白米</small>	◆沙鍋風鮮魚煲 <small>(生鮮)※魚丁(鮭魚)、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	洋蔥燒豬柳 <small>豬柳、洋蔥、※豆干片(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
17	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)</small>	白菜雙色 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、排骨</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
18	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、※毛豆(燒)</small>	★炸甜不辣 X3 <small>※甜不辣(炸)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828

端 午 節 快 樂

22	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	糖醋魚 X3 <small>※魚肉(水餃)、洋蔥(過油-煮)</small>	雙色雞絲 <small>雞肉絲、※豆包絲、蔬菜(炒)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828
23	二	白米飯 <small>白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜、※豆皮(煮)</small>	南瓜炒蛋 <small>※蛋、南瓜、※毛豆(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
24	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★鹽酥雞 X3 <small>※雞丁(炸)</small>	沙茶豬肉 <small>白菜、豬肉、蔬菜(炒)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍小排湯 <small>竹筍、小排</small>	6	2.5	2	3	793
25	四	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	番茄肉醬 <small>番茄、蔬菜、絞肉(煮)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>※薯條(炸)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蔬菜、※蛋</small>	6.5	2.5	2	3	828
26	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬柳、※豆干、蔬菜(炒)</small>	魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(烤)</small>	鮮瓜粉絲 <small>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
29	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	古早味豬腳 <small>肉丁、豬腳、竹筍(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜、※柴魚</small>	6.3	2.5	2	2.8	805

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 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 筋 製 品	0次	生 鮮 食 材	加 工 魚 肉 類 其 他	油 炸 品 甜 湯
魚 及 海 鮮	2次	調 理 食 品		
肉 類	9次			
豬 肉	9次			
雞 肉	9次			
		20次	0次	4次
			4次	2次
				6次
				4次



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年06月菜單

中正國中

肉好



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	糖類(份)	脂肪(份)	鈉(份)	纖維(份)	蛋白質(份)	卡路里
01	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香燒豆腐* 凍豆腐+時蔬-燒	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	844
02	二	招牌油飯* 糯米+開陽+詳團豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	★古早味炸雞翅X1 三節雞翅-炸	滷黑豆干* 黑豆干-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	863
03	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	塔香鮮魚 鮮魚(鮫魚)+時蔬-煮	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	有機青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8	0.0	834
04	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	無錫排骨* 詳團豬肉+年糕+芝麻-煮	紅絲小魚炒蛋* 蛋+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	839
05	五	白飯 白米-蒸	醬爆肉片 詳團豬肉+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+詳團豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	有機青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	水果	6.3	2.9	2.0	3.0	1.0	890
08	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	863
09	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蔥燒豬肉 詳團豬肉+時蔬-燒	★◎金黃魚塊X2* 魚(虱目魚)-炸	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.3	2.8	2.0	3.0	0.0	836
10	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 詳團豬肉+時蔬-滷	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	839
11	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	有機青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	844
12	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳團豬肉+時蔬-煮	香嫩油豆腐* 油豆腐+時蔬-煮	冬粉燴瓜 瓜+冬粉+時蔬-煮	有機青菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	履歷豆漿	6.5	3.3	1.9	3.0	0.0	885
15	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	832
16	二	DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 詳團豬肉+豆干+時蔬-煮	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	865
17	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜燒肉 詳團豬肉+泡菜+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.8	0.0	834
18	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2* 魚(虱目魚)-炸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	839
☆6/19 端午節放假☆														
22	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泰式打拋豬 詳團豬肉+九層塔+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	南洋粉絲煲* 干丁+詳團豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	844
23	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒜味燒雞 雞肉+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	0.0	856
24	三	有機飯 有機米-蒸	◆醬燒魚 鮮魚(鮫魚)+時蔬-煮	烤肉醬炒雞 雞肉+玉米+時蔬-燒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.6	2.9	2.0	3.0	0.0	865
25	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	★香炸豬排X1 豬排-炸	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機青菜	筍子肉絲湯 詳團豬肉+筍-煮		6.5	3.0	1.9	2.7	0.0	872
26	五	白飯 白米-蒸	瑪莎曼咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜	鮮瓜排骨湯 瓜+排骨+薑-煮	水果	6.4	3.3	2.0	2.9	1.0	875
29	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	泡菜燒肉 詳團豬肉+時蔬+泡菜-燒	★炸二節翅X1 二節翅-炸	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	3.0	2.1	3.0	0.0	868
☆6/30 休業式☆														
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		10	9	20	0	2			2	6	4			