



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 8~9 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 自來水 每公升	自來水 每公升	自來水 每公升	自來水 每公升	自來水 每公升
8/31	一	糙米飯 糙米、白米	馬鈴薯豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	和風雞肉筑前煮 竹筍、蔬菜、雞肉(煮)	彩繪鮑菇 玉米筍、杏鮑菇、滷毛豆(煮)	蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜		6.2	2.5	2	2.7	793
1	二	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、滷蛋(炒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、豆干(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800
2	三	有機白米飯 有機白米	古早味滷肉 豬肉、洋蔥、滷豆干(煮)	鮮瓜雞肉 雞肉、鮮瓜、蔬菜(炒)	白菜雙色 白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.9	788
3	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	茄汁雞肉 雞丁、蔬菜、番茄(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	肉醬豆段 敏豆、絞肉(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.9	823
4	五	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	鮮味小卷 X2 ※小卷(約 50g)(煮)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 蔬菜、※豆腐、※柴魚	水果	6.3	2.5	2	2.9	809
7	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、※腰果(炒)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(煮)	金針白菜 白菜、乾金針(炒)	蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、小排		6.3	2.5	2	2.9	809
8	二	白米飯 白米	南洋魚丁 ※魚丁(鮭魚)、※豆腐、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖		6.5	2.5	2	2.9	823
9	三	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、雞丁、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽芽、※豆腐		6	2.5	2	2.9	788
10	四	義大利麵 ※麵	迷迭香雞腿排 X1 雞腿排(約 70-80g)(油)	西西里肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★地瓜薯條 X4 地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	豆漿	6.5	2.5	2	3	828
11	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(油)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	奶香玉米 玉米、※奶粉(煮)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819
14	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	★香酥雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		6.5	2.5	2	2.8	819
15	二	白米飯 白米	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	珍菇炒蛋 ※蛋、金針菇、蔬菜(炒)	蘿蔔雙色 蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
16	三	有機白米飯 有機白米	★金目鱸魚 X1 ※鱸魚(80g)(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜(煮)	雙色白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
17	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	洋蔥豬柳 豬肉、蔬菜(燒)	台灣滷味 海帶、※豆干、香菇(油)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓		6.5	2.5	2	2.9	823
18	五	麥片飯 白米、※麥片	韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(煮)	韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	水果	6.3	2.5	2	2.8	805
21	一	義大利麵 ※麵	香滷豬排 X1 ※豬排(約 65-75g)(油)	白醬鮮菇雞 雞絞肉、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉(煮)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.5	2.5	2	3	828
22	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、蔬菜、紅蘿蔔(炒)	豆芽肉絲 豆芽芽、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809
23	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米		6.5	2.5	2	2.7	814
24	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	紐澳良魚丁 ※魚丁(鮭魚)、※豆腐、蔬菜(煮)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	水果	6	2.5	2	2.7	779
25	五	中秋節快樂											
28	一	教師節快樂											
29	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	雞汁豆腐煲 雞絞肉、※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.2	2.5	2	2.9	802
30	三	有機白米飯 有機白米	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	薑絲海帶 海帶、薑絲(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		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，不適過過敏體質食用，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!!

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	湯品	水果	其他
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	雞
0次	4次	9次	8次	21次
主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	湯品分析(次/月)	其他分析(次/月)	
生鮮食材	加工肉類	其他	油炸品	甜品
0次	4次	0次	4次	4次



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年8、9月菜單

中正國中

大

本店使用
臺灣豬

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	營養素 (g)	營養素 (g)	營養素 (g)	營養素 (g)	營養素 (g)	營養素 (g)
31	一	紅藜飯	招牌咖哩	和風凍腐*	香炒海帶	青菜	豆腐味噌湯*		6.9	2.8	2.1	3.0		
減碳日		白米+紅藜米-蒸	詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	凍豆腐+時蔬-煮	海帶+時蔬-炒		味噌+豆腐-煮							
01	二	薏仁飯	安東燉雞	醬燒豆皮*	脆炒芽菜	青菜	蘿蔔湯		6.5	2.7	2.3	2.9		
		白米+洋薏仁-蒸	雞肉+時蔬+冬粉-煮	豆皮+時蔬-煮	豆芽+時蔬-炒		蘿蔔+薑-煮							
02	三	有機飯	花瓜雞	香嫩油豆腐煲*	翠綠四季	有機蔬菜	◎黑糖珍珠		6.8	2.9	2.3	3.0		
		有機米-蒸	雞肉+花瓜+時蔬-煮	油豆腐+時蔬-煮	四季豆-煮		粉圓+黑糖-煮							
03	四	雞肉絲飯	【精選】蜜香豬排X1	玉米炒蛋*	飄香鮮瓜	有機蔬菜	肉骨茶湯		6.5	3.0	2.0	2.8		
		白米+雞肉-蒸	豬排-燒	蛋+玉米-炒	瓜+時蔬-炒		排骨+時蔬-煮							
04	五	白飯	蠔油香菇雞	豆干小炒*	蒜香花椰	有機蔬菜	昆布湯	水果	6.5	2.7	2.2	3.0	1.0	
		白米-蒸	雞肉+時蔬-煮	豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	花椰菜+時蔬-炒		海芽+薑-煮							
07	一	小米飯	泰式打拋豬	滑嫩蒸蛋*	田園時蔬	青菜	什錦蔬菜湯		6.9	3.0	2.1	2.8		
減碳日		白米+小米-蒸	詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	蛋+時蔬-蒸	南瓜+時蔬-炒		時蔬-煮							
08	二	蒜香雞汁拌麵*	【精選】鮮味小卷X2	蔥油雞	爆炒白菜	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.9	2.3	3.0		
		麵+雞肉+時蔬-煮	小卷-煮	雞肉+時蔬-炒	大白菜+時蔬-炒		綠豆+薏仁-煮							
09	三	有機飯	筍燜豬肉	番茄炒蛋*	脆炒高麗	有機蔬菜	日式蔬菜湯*		6.9	2.8	2.2	2.9		
		有機米-蒸	詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	蛋+時蔬-煮	高麗菜+時蔬-炒		味噌+時蔬-煮							
10	四	胚芽飯*	蒙古肉片	南洋鮮魚*	鮮炒花椰	有機蔬菜	香菇雞湯	履歷豆漿	6.8	3.4	2.0	3.0		
		白米+胚芽米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-煮	鮮魚(水鯊魚)+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒		菇+雞肉+薑-煮							
11	五	白飯	◎三杯雞	紹子油腐*	香甜玉米	有機蔬菜	金針排骨湯	水果	6.5	2.8	2.2	3.0	1.0	
		白米-蒸	雞肉+米血糕+九層塔-煮	油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	玉米+馬鈴薯-煮		排骨+金針+時蔬-煮							
14	一	麥片飯*	奶油咖哩雞	◎魷魚丸X2*	脆炒白菜	青菜	海芽味噌湯*		6.8	3.4	2.2	2.8		
		白米+麥片-蒸	雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	魷魚丸-烤	大白菜+時蔬-炒		味噌+海芽-煮							
15	二	DIY飄香米糕	【精選】古早味雞腿X1	飄香肉燥*	鮮炒筍片	青菜	鮮瓜排骨湯		6.9	3.4	2.1	3.0		
		糯米+白米-蒸	雞腿-燒	詳圖豬肉+豆干+時蔬-煮	筍+時蔬-炒		瓜+排骨+薑-煮							
16	三	有機飯	青醬豬*	◎金黃魚塊X2*	時令鮮瓜	有機蔬菜	白玉雞湯		6.5	2.8	2.0	3.0	1.0	
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬+奶粉-煮	虱目魚-烤	瓜+時蔬-炒		雞肉+白蘿蔔+薑-煮							
17	四	小米飯	香茅雞	紅絲小魚炒蛋*	清炒高麗	有機蔬菜	紅豆湯		6.5	2.9	2.0	3.0		
		白米+小米-蒸	雞肉+時蔬+香茅-煮	蛋+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	高麗菜+時蔬-炒		紅豆-煮							
18	五	白飯	泡菜燒肉	什蔬雜菜煲	海帶干丁*	有機蔬菜	玉米湯	水果	6.9	2.8	2.3	2.9	1.0	
		白米-蒸	詳圖豬肉+時蔬+泡菜-燒	雞肉+冬粉+時蔬-煮	海帶+干丁-滷		玉米+時蔬-煮							
21	一	紅藜飯	無錫排骨*	雙色炒蛋*	蔬炒花椰	青菜	菇菇湯		6.8	2.9	2.2	2.8		
		白米+紅藜米-蒸	詳圖豬肉+年糕+芝麻-煮	蛋+玉米+時蔬-炒	花椰菜+時蔬-炒		菇+時蔬-煮							
22	二	DIY特製義大利麵*	【精選】★香嫩魚排X1*	番茄肉醬	蒜香高麗	青菜	活力蔬菜湯		6.8	2.8	2.1	2.9		
		麵-煮	金目鱈-炸	詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	高麗菜+時蔬-炒		時蔬-煮							
23	三	有機飯	蒜泥白肉	麻婆豆腐*	香炒鮮瓜	有機蔬菜	日式味噌湯*		6.5	2.7	2.0	2.9		
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-煮	豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	瓜+時蔬-炒		味噌+時蔬-煮							
24	四	胚芽飯*	烤肉醬炒豬	五香豆干X2*	芝香芽菜	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠	水果	6.9	3.0	2.1	3.0	1.0	
		白米+胚芽米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-炒	豆干-滷	豆芽-煮		粉圓+冬瓜糖-煮							
★9/25 (五)~9/28 (一) 中秋節&教師節連假★														
29	二	麥片飯*	塔香燉雞	和風燉煮*	螞蟻上樹*	青菜	羅宋湯		6.9	2.9	2.1	2.8		
		白米+麥片-蒸	雞肉+時蔬+九層塔-煮	油豆腐+茼蒿+時蔬-煮	干丁+詳圖豬肉+時蔬+冬粉-煮		番茄+時蔬-煮							
30	三	有機飯	野菜燒肉	◎可樂餅X1	燉煮蘿蔔	有機蔬菜	清甜雞湯		6.8	2.8	2.0	3.0		
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-燒	可樂餅-烤	蘿蔔+時蔬-燒		雞肉+時蔬-煮							
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)		
豆製品及其製品	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			
								魚、肉類	其他					
次	次	次	次	次	次			次	次	次	次			
0	2	11	8	21	0			3	3	1	4			