



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐官方LINE
請搜尋@btv8645a



111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		金 糖 粉	金 糖 粉	金 糖 粉	金 糖 粉	金 糖 粉	金 糖 粉	金 糖 粉
1	三	有機白米飯 有機白米	★招牌洋釀炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆干、豆芽菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	黑 糖 珍珠醇奶 粉圓、黑糖、奶粉	水果	6.5	2	2	2.7	777	245	
2	四	芝麻香飯 白米、芝麻	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	花枝丸 X2 花枝丸(烤)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6	3	2	2.8	821	255	
6	一	糙米飯 糙米、白米	玉米蒸蛋 蛋、玉米、蔬菜、毛豆(蒸)	★奶香銀絲卷 X1 銀絲卷(炸)	京醬豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q 圓	水果	6.5	3	2	2.8	856	351	
7	二	白米飯 白米	和風照燒雞 雞肉、蔬菜(白K)(煮)	醬燒魚塊 X2 魚肉(燒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、豆干(炒)	蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6	3	2	2.9	826	302	
8	三	有機白米飯 有機白米	茄汁燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	鮮瓜炒雞 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜、豆包(炒)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	245	
9	四	義大利麵 義大利麵	蜜香雞翅 X1 雞翅(油)、白芝麻	白醬鮮菇培根 鮮菇、蔬菜、培根(煮)	★黃金薯球 X4 薯球(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		6.5	2	2	2.8	781	332	
10	五	芝麻香飯 白米、芝麻	糖 醋 肉 豬肉、蔬菜(燒)	鵪鶉蛋雞肉 鵪鶉蛋、蔬菜、雞肉(炒)	田園四喜 玉米、毛豆、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海芽、薑絲		6.5	3	2	2.9	861	272	
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	★香酥魚 X3 魚丁(炸)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	水果	6	3	2	2.8	821	302	
14	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋葱、豬肉(炒)	BBQ 雞柳條 X1 雞柳條(烤)、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.3	3	2	2.8	842	268	
15	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)	花枝捲 X1 花枝捲(烤)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	包心圓甜湯 包心圓	水果	6.3	3	2	2.9	847	242	
16	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	綜合滷味 油豆腐、蘿蔔、海帶(油)	啵啵玉米 玉米、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	243	
17	五	麥片飯 白米、麥片	日式咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋葱、蔬菜(炒)	蔬菜燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜	TAP 豆 奶	6.5	2.5	2	2.8	819	251	
20	一	糙米飯 糙米、白米	腰果雞丁 雞丁、腰果、蔬菜(炒)	回鍋肉片 高麗菜、豆干、蔬菜、肉片(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	魚丸湯 魚丸	水果	6	2.5	2	2.9	788	301	
21	二	白米飯 白米	◆日式壽喜燒魚 魚肉、蔬菜(煮)	歐姆肉燥炒蛋 絞肉、蔬菜、蛋(炒)	關東煮 甜不辣、蔬菜、米血(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819	302	
22	三	有機白米飯 有機白米	蔥燒豬柳 豬柳、洋葱、青蔥、豆干片(炒)	起司雞肉煲 雞肉、蔬菜、起司(煮)	芝麻海帶 海帶、白芝麻(炒)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	305	
23	四	義大利麵 義大利麵	迷迭香雞排 X1 雞排(烤)	番茄肉醬 番茄、玉米、洋葱、絞肉(煮)	★脆皮 地瓜魚條 地瓜、魚條(炸)	有機蔬菜	西式濃湯 洋葱、馬鈴薯、玉米		6.5	3	2	2.8	856	262	
24	五	小米飯 白米、燕麥	瓜仔肉 絞肉、豆干、脆瓜(煮)	★脆皮翅小腿 X2 翅小腿(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6	3	2	2.8	821	283	
27	一	古早味 炒米粉 米粉、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排(油)	竹筍雞肉 竹筍、蔬菜、雞肉(炒)	彩蔬敏豆 甜椒、蔬菜、敏豆(炒)	蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜	水果	6	3	2	2.8	821	305	
28	二	白米飯 白米	鮮蔬雞肉煲 雞肉、蔬菜、起司(煮)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	296	
29	三	有機白米飯 有機白米	鐵板豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	★鹽酥雞球 X3 雞丁(炸)	炒絲瓜 絲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	6	3	2	2.8	821	235	

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、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3章1Q每月提供之溯源生鮮水產品

主菜種類	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、麵筋製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉類	雞
0次	2次	9次	8次	20次	0次
				2次	3次
					7次
					4次