



電話：(02)2652-1898
 地址：台北市南港區重陽路263巷8號
 營養師：許善軒(營養字第010470號)



您寶貴意見是我們向上的動力
 第一餐盒官方LINE
 請搜尋@btv8645a



111年5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	全穀類/類/份	蛋類/份	蔬菜/份	油/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉絲 豬肉絲、蔬菜(炒)	白菜滷 大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.6	796	201
3	二	培根炒飯 白米、蔬菜、培根	回鍋肉片 豬肉、豆干、蔬菜(炒)	★卡啦雞排 X1 雞排(炸)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ圓		6	2.5	2	2.8	784	202
4	三	有機白米飯 有機白米	※★鹽酥魚 X3 魚肉(炸)	BBQ燒肉 豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	筍片湯 筍片、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	205
5	四	白米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	綜合滷味 海帶結、油豆腐、蔬菜(滷)	蒜香有機高麗 有機高麗菜、大蒜(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	2.5	2	2.6	775	263
6	五	小米飯 白米、小米	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	韓式豬肉豆腐煲 豬肉、豆腐、蔬菜(煮)	芝香芽菜 豆芽菜、蔬菜、芝麻(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6.3	2.5	2	2.5	791	268
9	一	義式麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	★炸薯條黃金蛋 薯條、蛋(炸)	茄汁豆包 X1 豆包(煮)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓湯 地瓜圓、黑糖	水果	6.3	2.5	2	3	814	203
10	二	白米飯 白米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	※蜜汁魚條 X2 魚條(燒)	和風筑前煮 蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.5	791	268
11	三	有機白米飯 有機白米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	西式炒蛋 雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	206
12	四	白米飯 白米	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	鮮筍燴肉絲 肉絲、筍、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	※蔬菜魚丸湯 蔬菜、魚丸		6	2.5	2	2.8	784	204
13	五	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、豬血糕、蔬菜(炒)	★玉米餅 X1 玉米餅(炸)	豆干敏豆 豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.2	2.5	2	3	807	272
16	一	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔥香炒蛋 雞蛋、青蔥、蔬菜(炒)	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	784	261
17	二	白米飯 白米	※糖醋魚 魚肉、馬鈴薯、蔬菜(過油-煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	798	220
18	三	有機白米飯 有機白米	沙茶豬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	雞絲芽菜 雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	絲瓜冬粉 冬粉、絲瓜(煮)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、排骨	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	210
19	四	白米飯 白米	義式香烤雞排 X1 雞排(油烤)	★肉醬薯條 X5 薯條(炸)、番茄、絞肉(煮)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	206
20	五	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	★麥克雞塊 X2 麥克雞塊(炸)	玉筍豆腐 玉米筍、豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	3	828	264
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	★日式炸豬排 X1 豬排(炸)	蔥燒蘿蔔雞 雞肉、蔬菜、青蔥(炒)	香炒馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉	水果	6	2.5	2	2.5	770	201
24	二	白米飯 白米	鹽水雞 雞肉、蔬菜(煮)	※烤花枝丸 X2 花枝丸(烤)	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚		6	2.5	2	3	793	268
25	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	客家板條湯 板條、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	212
26	四	DIY肉燥拌麵 麵條、蔬菜	★卡啦雞柳 X2 雞柳條(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、豆干、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6	2.5	2	3	793	276
27	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜		6.5	2.5	2	2.5	805	243
30	一	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	※紐澳良魚 魚肉、豆腐、蔬菜(煮)	★椒鹽排骨酥 X2 豬肉(炸)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.2	2.5	2	3	807	268
31	二	白米飯 白米	西式燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	奶香洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6.2	2.5	2	2.5	784	208

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。

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、麵筋製品	0次	魚、海鮮、肉、鮮、豬、肉、雞、肉、生、鮮、食、材	調、理、食、品、加、工、肉、類、其、他	油、炸、品、甜、湯
		11次	7次	22次
		3次	0次	2次
		9次	4次	