



112 年 2 月 學生營養午餐菜單

士林國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀雜糧類/克	魚豆魚蛋肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎														
13	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)	肉燥豆腐煲 ※豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.3	2.3	2	2.8	790	241														
14	二	白米飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	286														
15	三	有機白米飯 有機白米	鹽水雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	784	242														
16	四	第一乾拌麵 ※麵、蔬菜	古早味豬排 X1 ※豬排(油)	玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(含奶製品)(預炸-烤)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、※魚丸	6.3	2.5	2	2.9	809	263														
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	305														
18	六	三色炒飯 白米、蔬菜	★炸魚丁 X3 (生鮮)魚丁(炸)	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6	2.5	2	2.8	784	299														
20	一	義大利番茄肉醬麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄	BBQ 雞排 X1 雞排(油烤)	★地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	242														
21	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	什錦燉雞 雞肉、蔬菜(燒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.5	2.5	2	2.8	819	253														
22	三	有機白米飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	白玉豆腐 蘿蔔、※油豆腐、蔬菜(燒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	286														
23	四	紫米飯 白米、紫米	韓風燉排骨 豬肉、小排、蔬菜(煮)	洋釀雞翅 X1 雞翅(過油-燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	嫩豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.1	2.5	2	2.9	795	297														
24	五	芝麻飯 白飯、※芝麻	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞肉粉絲煲 冬粉、蔬菜、雞絞肉(炒)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	330														
								履歷豆漿																			
本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源。																											
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		魚及海鮮		肉類		豬		肉		雞		肉		生 鮮 食 材		調 理 食 品		加 工 食 品		魚 肉 類		其 他		油 炸 品		甜 湯	
0次		1次		6次		4次		11次		0次		1次		2次						4次		2次					

食物掉在地上，3 秒或 5 秒內撿起來
就不會沾染到細菌或微生物，

這是真的嗎？

掉落的食物沾到細菌的程度，與食物特性、接觸表面的時間、材質、細菌濃度有關；接觸時間越長、較潮溼的食物等，都可能沾到較多的細菌，建議食物掉在地上勿食用，不要再堅持是幾秒了！不想浪費的話，就先洗一洗再煮過，比較衛生哦！



插畫作者：Shih