



第一餐盒



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
第一餐盒官方 LINE
請搜尋@btv8645a

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	全致醣 碳水化合物 /份	魚魚 蛋白質 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
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(燒)	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)	白玉油腐 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 筋製品	魚及海 鮮	肉	豬 肉	生 鮮	食 材	調 理	食 品	加 魚	工 肉	食 品	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	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，都可能會沾到較多的細菌，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