



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

111 年 4 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 根莖 類/份	豆 蛋 魚 肉 類/份	蔬 菜 類/份	油 脂 類/份	熱 量/ 大 卡	鈣質 mg
6	四	小米飯 白米、小米	起司洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 ※魚肉(炸)	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	6.5	2.5	2	3	830	275
7	五	西西里 義大利麵 ※鮑、蔬菜、絞肉	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)	培根炒花椰 培根、花椰菜(炒)	★薯球 X5 薯球(炸)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	822	242
10	一	芝麻香飯 白飯、※芝麻	日式咖哩雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	★酥炸豬排 X1 ※豬排(炸)	和風鮮蔬煮 竹筍、香菇、蔬菜(燒)	蔬菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6.2	2.5	2	3	815	241
11	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	洋蔥燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓	6.3	2.5	2	2.8	798	260
12	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	匈牙利燉豬 豬肉、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶結、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8	820	244
13	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★椒鹽魚 X3 (生鮮)※魚肉(炸)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)	豆干敏豆 敏豆、※豆干(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁	6.2	2.5	2	3	830	258
14	五	燕麥飯 白米、※燕麥	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	魚丸湯 蔬菜、※魚丸	6	2.5	2	2.7	780	287
17	一	小米飯 白米、小米	泰式椒麻雞 雞肉(過油-炒)	脆皮蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑絲	6	2.5	2	3	813	281
18	二	白米飯 白米	糖醋雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	豚香豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、小排	6	2.5	2	2.8	820	265
19	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜、※豆腐(炒)	★炸花枝排 X1 花枝排(炸)	翠炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	805	301
20	四	白醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、※麵	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	★甜不辣地瓜薯條 地瓜薯條、甜不辣(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄	6.5	2.5	2	3	827	255
21	五	麥片飯 白米、※麥片	蔥燒魚丁 ※魚肉、蔥(過油-燒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	海帶油腐 ※油豆腐、海帶結(炒)	有機 蔬菜	紅豆紫米 紅豆、黑糯米	6.5	2.5	2	3	835	275
24	一	第一乾拌麵 ※麵條、蔬菜	BBQ 雞排 X1 雞排(油烤)	魷魚豆干 ※魷魚、※豆干、蔬菜(炒)	翠筍雙絲 竹筍、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.7	800	293
25	二	白米飯 白米	蜜汁地瓜燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(炒)	★麥香雞堡排 X1 ※麥香雞堡(炸)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	806	283
26	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 絞肉、脆瓜、蔬菜(油)	香烤翅小腿 X2 翅小腿(烤)	椒香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	藥燉排骨湯 馬鈴薯、小排骨	6.2	2.5	2	2.8	815	271
27	四	燕麥飯 白米、※燕麥	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	★卡啦雞柳條 X1 ※雞柳條(炸)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露	6.5	2.5	2	3	830	245
28	五	糙米飯 白米、糙米	鹽水雞丁 雞肉、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜	6.5	2.5	2	2.7	800	241

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麸質之穀物、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 筋 及 豆 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 魚 肉	食 品	加 魚 肉	食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯			
0次	2次	8次	7次	17次	0次	4次		3次		8次		3次			