



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 類/份 | 豆類 類/份 | 蔬菜 類/份 | 油脂 類/份 | 蛋類 類/份 | 奶類 類/份 |
|----|---|---------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 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 ※麵、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(滷) | ★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 |
| | | | | | | | | 履歷豆漿 | | | | | |
| 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(滷) | 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、麩質之穀物、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) | | | |
|------------|---|---|---|----------------|---|---|---|--------------|---|---|---|------------|---|---|---|
| 主 | 菜 | 種 | 類 | 主 | 菜 | 食 | 材 | 副 | 菜 | 食 | 材 | 其 | 他 | 油 | 炸 |
| 豆 | 類 | 及 | 製 | 生 | 鮮 | 食 | 材 | 加 | 工 | 肉 | 類 | 其 | 他 | 品 | 品 |
| 麵 | 筋 | 0 | 次 | 調 | 理 | 食 | 品 | 魚 | 4 | 次 | 3 | 次 | 8 | 次 | 3 |