



## 112 年 6 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	金 錢 每 份 元	蛋白 質 每 份 克	碳 水 質 每 份 克	脂 肪 每 份 克	油 脂 每 份 克	熱 量 每 大 卡	鈣 質 每 份 毫克
1	四	糙米飯 糙米、白米	★虱目魚排 X1 ※虱目魚排(炸)	鮮瓜炒雞 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜、淡豆皮(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	302	
2	五	白米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	起司雞肉煲 雞肉、蔬菜、※起司(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.3	2.5	2	2.8	805	321	
5	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	和風照燒雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜、淡毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q圓	6.5	2.5	2	2.8	819	265	
6	二	白米飯 白米	京都子排 豬肉、小排、蔬菜(滷)	蔥燒魚塊 X2 ※魚肉(過油-燒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6	2.5	2	2.8	784	292	
7	三	有機白米飯 有機白米	★招牌炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機 蔬菜	韓式大醬湯 洋蔥、白蘿蔔、※豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	283	
8	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	★黃金魚丸薯球 魚丸 X1、薯球 X3(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.2	2	3	805	240	
9	五	糙米飯 糙米、白米	瓜仔肉 絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	266	
12	一	燕麥飯 白米、※燕麥	◆★香酥魚 X3 ※魚丁(炸)	黑椒肉絲 肉絲、豆芽菜、蔬菜(煮)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	沙茶肉羹湯 ※肉羹、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	268	
13	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	BBQ 雞柳條 X2 雞柳條、敏豆(燒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	299	
14	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)	白菜獅子頭 X1 ※獅子頭、白菜(煮)	培根高麗 高麗菜、※培根(炒)	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.2	2.5	2	2.9	802	240	
15	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	啵啵玉米雞 玉米、蔬菜、雞肉(炒)	綜合滷味 ※油豆腐、蘿蔔、海帶(滷)	有機 蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	288	
16	五	糙米飯 糙米、白米	日式咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	蔬菜燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	302	
17	六	小米飯 白米、小米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(燒)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	芹香干絲 芹菜、※豆干絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	287	
19	一	番茄肉醬麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	豆干燒豬 豬肉、豆干、蔬菜(燒)	★脆皮 地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	蔬菜	玉米湯 蔬菜、玉米	6.5	2.5	2	3	828	240	
20	二	白米飯 白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、※豆腐、番茄(炒)	關東煮 ※甜不辣、蔬菜、米血(煮)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.3	2.5	2	2.8	805	305	
21	三	有機白米飯 有機白米	蔥燒豬柳 豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)	花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機 蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6	2.5	2	2.8	784	277	

## 端午節假期愉快

26	一	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排(滷)	豆干炸醬 ※豆干、絞肉、蔬菜(炒)	彩蔬花椰 甜椒、蔬菜、花椰(炒)	蔬菜	魚丸湯 ※魚丸	6	2.5	2	2.8	784	299	
27	二	白米飯 白米	鮮蔬雞肉煲 雞肉、蔬菜(煮)	鮮瓜豬肉 豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	280	
28	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 魚肉、蔬菜(過油-煮)	醬爆肉片 蔬菜、肉片(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	269	
29	四	糙米飯 糙米、白米	鐵板豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	★鹽酥雞 X3 雞丁(炸)	田園四喜 玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.5	2.5	2	2.8	819	245	

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。

◆表示 3 章 1Q 新制溯源水產品

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 筋製品	麵 製品	魚及 海 鮮	肉	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	豆 芽 菜	肉 類	食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯	
0 次	3 次		10 次	7 次		20 次	0 次	4 次		2 次		6 次		4 次		