



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		食鹽 g/份	食糖 g/份	食油 g/份	熱量 /大卡	鈣質 /mg	
1	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★虱目魚排 X1 <small>※虱目魚排(炸)</small>	鮮瓜炒雞 <small>鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、蔬菜、※豆皮(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.9	788	302
2	五	白米飯 <small>白米</small>	鐵板豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	起司雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、※起司(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	321
5	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	和風照燒雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	265
6	二	白米飯 <small>白米</small>	京都子排 <small>豬肉、小排、蔬菜(滷)</small>	蔥燒魚塊 X2 <small>※魚肉(過油-燒)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>		6	2.5	2	2.8	784	292
7	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌炸雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式大醬湯 <small>洋蔥、白蘿蔔、※豆腐</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	283
8	四	白醬鮮菇麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	★黃金魚丸薯球 <small>魚丸 X1、薯球 X3(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>		6.5	2.2	2	3	805	240
9	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、※豆干、脆瓜(煮)</small>	烤花枝捲 X1 <small>※花枝捲(烤)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	266
12	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	◆★香酥魚 X3 <small>※魚丁(炸)</small>	黑椒肉絲 <small>肉絲、豆芽菜、蔬菜(煮)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>※肉羹、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.9	788	268
13	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋葱、豬肉(炒)</small>	BBQ 雞柳條 X2 <small>雞柳條、敏豆(燒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	299
14	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	白菜獅子頭 X1 <small>※獅子頭、白菜(煮)</small>	培根高麗 <small>高麗菜、※培根(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>	履歷豆漿	6.2	2.5	2	2.9	802	240
15	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	啵啵玉米雞 <small>玉米、蔬菜、雞肉(炒)</small>	綜合滷味 <small>※油豆腐、蘿蔔、海帶(滷)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.9	823	288
16	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	日式咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋葱、蔬菜(炒)</small>	蔬菜燉肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	302
17	六	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(滷)</small>	芹香干絲 <small>芹菜、※豆干絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、小排</small>		6.2	2.5	2	2.8	798	287
19	一	番茄肉醬麵 <small>※麵、番茄、蔬菜、絞肉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	豆干燒豬 <small>豬肉、豆干、蔬菜(燒)</small>	★脆皮 地瓜薯條 X4 <small>地瓜(炸)</small>	蔬菜	玉米湯 <small>蔬菜、玉米</small>		6.5	2.5	2	3	828	240
20	二	白米飯 <small>白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、※豆腐、番茄(炒)</small>	關東煮 <small>※甜不辣、蔬菜、米血(煮)</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	305
21	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)</small>	花枝丸 X2 <small>※花枝丸(烤)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>		6	2.5	2	2.8	784	277
端 午 節 假 期 愉 快														
26	一	DIY 炸醬麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	豆干炸醬 <small>※豆干、絞肉、蔬菜(炒)</small>	彩蔬花椰 <small>甜椒、蔬菜、花椰(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>※魚丸</small>		6	2.5	2	2.8	784	299
27	二	白米飯 <small>白米</small>	鮮蔬雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜豬肉 <small>豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.8	784	280
28	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋魚 <small>魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	醬爆肉片 <small>蔬菜、肉片(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.8	784	269
29	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	鐵板豬肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★鹽酥雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	田園四喜 <small>玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖、地瓜</small>		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		魚 及 海 鮮		生 鮮 食 材		加 工 食 品		油 炸 品		甜 湯				
0次		3次		20次		4次		6次		4次				