



# 第一餐盒

專營營養午餐

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)

豬肉  
產地臺灣



## 113 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	全穀雜糧/份	魚豆類蛋白質/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
16	五	白米飯 白米	奶香咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、芹菜	6.3	2.5	2	2.8	805	276
17	六	糙米飯 白米、糙米	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(煮)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2	2.9	823	247
19	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.3	2	2.9	808	248
20	二	白米飯 白米	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★香酥無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯	6.3	2.5	2	3	814	242
21	三	有機白米飯 有機白米	◆茄汁鮮魚 ※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	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	785	263
22	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	關東煮 蘿蔔、※油豆腐、※魚輪(燒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	281
23	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)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	293
26	一	番茄肉醬麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄	香滷雞排 X1 雞排(滷)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	6.5	2.3	2	3	813	241
27	二	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排(燒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	243
28	三	和平紀念日											
29	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁豆腐煲 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	6	2.5	2	2.8	785	255

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 )		
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	魚肉類	其 他	油炸品	甜湯	
0次	1次	5次	4次	10次	0次		1次	1次	1次	3次	2次	

玉米筍和玉米  
有關聯嗎？

