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 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		蛋豆魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
3	一	糙米飯 糙米、白米	和風照燒雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q 圓		2.5	2	2.8	819	265
4	二	白米飯 白米	京都子排 豬肉、小排、蔬菜(油)	蔥燒魚塊 X2 ※魚肉、蔥(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		2.5	2	2.8	784	292
5	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	韓式味噌湯 洋蔥、白蘿蔔、※豆腐		2.5	2	2.9	809	283
6	四	DIY 瓜仔拌麵 麵條、蔬菜	五香翅腿 X2 翅腿(油)	瓜仔肉 絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		2.2	2	3	805	240
7	五	畢 業 特 餐 第一油飯 糯米、香菇、肉絲	醬燒豬排 X1 豬排(油)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	精緻蛋糕 X1 蛋糕	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		2.5	1	2.9	300	150
10	一	端	午	節	快		樂						
11	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香雞堡排 X1 香雞堡排(炸)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		2.5	2	2.8	805	299
12	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)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、※蛋		2.5	2	2.9	802	240
13	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	肉絲花椰 花椰菜、肉絲(煮)	★黃金薯球 X4 ※薯球(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		2.5	2	2.9	823	288
14	五	糙米飯 糙米、白米	油腐燉肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	咖哩洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		2.5	2	2.8	819	302
17	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(燒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍		2.5	2	3	828	240
18	二	白米飯 白米	◆★香酥魚 X3 (生鮮)※魚丁(炸)	蔥燒豬柳 豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		2.5	2	2.8	805	305
19	三	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		2.5	2	2.8	784	277
20	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 ※豬排(油)	坡坡玉米肉 玉米、蔬菜、絞肉(炒)	綜合滷味 ※油豆腐、蘿蔔、香菇(油)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜		2.5	2	3	828	302
21	五	麥片飯 白米、麥片	起司雞肉煲 雞肉、蔬菜、※起司(煮)	鮮蔬炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	履歷豆漿	2.5	2	2.8	805	321
24	一	番茄肉醬麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	肉絲花椰 花椰菜、肉絲(煮)	★脆皮薯條 X4 ※薯條(炸)	蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、※蛋		2.5	2	3	828	299
25	二	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜雞肉 蔬菜、雞肉(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		2.5	2	2.8	805	280
26	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	洋芋炒蛋 ※蛋、馬鈴薯、蔬菜(炒)	關東煮 ※甜不辣、蔬菜、米血(煮)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍		2.5	2	3	828	269
27	四	糙米飯 糙米、白米	★鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	四喜鮮魷 魷魚、玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)	白菜雙色 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		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 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、麵筋製品	魚肉及海鮮	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	2次	8次	8次	18次	0次	4次	2次		6次	4次