



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10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	全鈣 維持 鹽份	亞 氯 酸 鹽 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱量 /大 卡	鈣質 /mg	
1	二	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	★脆皮無骨雞排 X1 雞排(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	245	
2	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雞肉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、※毛豆(煮)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	313	
3	四	義大利麵 ※麵	迷迭香雞排 X1 雞肉(油)	義式肉醬 絞肉、玉米、蕃茄、蔬菜(煮)	★薯條 X5 薯條(炸)	有機 蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	257	
4	五	芝麻飯 白米、※芝麻	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	鮮蔬豬肉燒 豬肉、玉米、香菇(煮)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	有機 蔬菜	地瓜西米露 西谷米、※椰奶、地瓜	6.3	2.5	2	2.8	805	245	
7	一	糙米飯 白米、糙米	★脆皮雞翅 X1 雞翅(炸)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	244	
8	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、馬鈴薯、洋蔥(煮)	木耳炒蛋 ※蛋、木耳、蔬菜(炒)	白菜炒雞肉 白菜、雞肉、蔬菜、※豆皮(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.3	2.5	2	2.8	805	262	
9	三	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	沙茶肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	784	272	
10	四	雙十節快樂												
11	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(油)	★玉米可樂餅 X2 ※玉米餅(炸)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.5	2.5	2	2.9	823	247	
14	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293	
15	二	白米飯 白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	肉絲炒高麗菜 肉絲、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6.2	2.5	2	2.8	798	302	
16	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	奶香洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	敏豆炒菇 鮮菇、敏豆(燴)	有機 蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.7	800	281	
17	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 (生鮮)※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6	2.8	2	2.8	806	234	
18	五	燕麥飯 白米、※燕麥	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.7	2	2.8	834	315	
21	一	義大利麵 ※麵	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	奶香鮮蔬肉醬 洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉、雞絞肉(煮)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	372	
22	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	203	
23	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(煮)	烤鮭魚丸 X2 ※鮭魚丸(烤)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	有機 蔬菜	京都豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	豆漿	6.2	2.5	2	2.8	798	251
24	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.9	823	245	
25	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、※甜不辣(煮)	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.3	2.5	2	2.8	805	275	
28	一	日式鮮菇 炊 飯 白米、蔬菜	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	6.2	2.5	2	2.8	798	234	
29	二	白米飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	客家肉絲小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	275	
30	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	261	
31	四	芝麻飯 白米、※芝麻	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	234	

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※表示過敏源
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心!!

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	肉	豬 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	魚 肉	食 品	加 工 食 品	食 品	魚 肉	食 品	油 炸 品	甜 品	湯	

0次 3次 10次 9次 22次 0次 4次 2次 9次 4次