



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)



113年12月學生營養午餐菜單 士林國中

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜一	副菜二	湯品	全穀雜糧/份	豆蛋肉/份	蔬菜/份	油類/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
2	一	麥片飯 白米、※麥片	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	雞茸玉米炒蛋 ※蛋、雞絞肉、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.9	802	265
3	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭、※奶粉	6.5	2.5	2	3	828	280
4	三	有機白米飯 有機白米	蒲燒魚片 X1 ※魚肉(烤)	乾燒雞肉 雞肉、洋葱、蔬菜(燒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	6	2.5	2	2.9	788	294
5	四	義大利麵 ※麵	BBQ 雞排 X1 雞排(油)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	245
6	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	南瓜燒雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	253
9	一	燕麥飯 白米、※燕麥	年糕炒雞 雞肉、年糕、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	268
10	二	白米飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	南洋風味雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	豆干雙色 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	273
11	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	★虱目魚排 X1 ※魚排(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	3	793	285
12	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(油)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	3	793	244
13	五	白米飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.2	2.5	2	2.8	798	263
16	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	奶香燉豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉、※奶粉(煮)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6.3	2.5	2	3	814	292
17	二	白米飯 白米	風味翅小腿 X2 翅小腿(滷)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.5	2	2.8	819	288
18	三	有機白米飯 有機白米	蔥香魚 ※魚丁、蔥、蔬菜(過油-燒)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉、※毛豆(煮)	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	255
19	四	糙米飯 白米、糙米	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、薑片(炒)	蔬菜肉絲 豬肉絲、筍片、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.9	788	288
20	五	和風香鬆拌飯 白米、※香鬆	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	雞絲豆芽 雞肉絲、豆芽、蔬菜(煮)	日式關東煮 海帶、※黑輪、※油豆腐(煮)	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819	292
23	一	聖誕節特餐 義大利麵 ※麵	西式香料豬排 X1 豬排(油)	奶香鮮菇雞肉 雞絞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	248
24	二	白米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	肉絲花椰 花椰菜、肉絲、紅蘿蔔(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828	240
25	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	雞蓉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	274
26	四	小米飯 白米、小米	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	303
27	五	什錦炒飯 白米、玉米、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 雞翅(炸)	肉絲小炒 ※豆干、蔬菜、豬肉(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6.2	2.5	2	3	807	311
30	一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬排 X1 豬肉(油)	雞絲高麗 雞肉絲、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	256
31	二	白米飯 白米	莎莎嫩雞 雞肉、蔬菜(煮)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	魚香豆段 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇	6	2.5	2	2.8	784	299

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛油、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剷除，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 類	豬 肉	雞 肉	肉 類	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯
0次	3次		9次	10次		22次	0次	4次	2次		6次	4次