



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)



114 年 4 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	全穀類 根莖類/份	豆類 肉類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	蛋類 類/份	奶類 類/份
1	二	白米飯 白米	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)	蔬菜	薏仁小排湯 ※洋蔥仁、小排	6.5	2.5	2	3	828	240
2	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	菜圃炒蛋 ※蛋、菜圃、蘿蔔(炒)	甜不辣高麗 高麗菜、※甜不辣(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	6.1	2.5	2	2.8	791	255
7	一	燕麥飯 白米、※燕麥	★泰式風味雞 雞肉、洋蔥、香菜(過油-炒)	脆皮蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	椰奶西米露 綠豆、西米露、※椰奶	6.5	2.5	2	3	828	293
8	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	784	242
9	三	有機白米飯 有機白米	BBQ 風味雞翅 X1 雞翅(油)	豚香豆腐 ※豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、木耳、韭菜、※香油(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	271
10	四	西西里義大利麵 ※麵、蔬菜、絞肉、玉米	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	雞絲花椰 花椰菜、雞肉絲(炒)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	240
11	五	糙米飯 白米、糙米	日式雞肉燒 雞肉、洋葱、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蒲燒魚丁 ※魚丁、蔬菜(燒)	和風鮮蔬煮 結頭菜、香菇、素蠔絲(燒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805	253
14	一	小米飯 白米、小米	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	客家小炒 ※豆干片、芹菜、肉絲、※乾魷魚(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蘿蔔、小排	6.3	2.5	2	3	814	299
15	二	白米飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 肉絲、金針菇、金針、木耳(炒)	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、薑絲、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805	273
16	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒豬 豬肉、大白菜、鮮菇(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蒲瓜雙色 蒲瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	240
17	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★香酥魚片 X1 (生鮮) ※魚肉(炸)	綜合滷味 海帶、※豆干丁、蔬菜、香菇丸(油)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828	286
18	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	生炒魷魚圈 ※魷魚、蔬菜(炒)	菇菇好彩頭 蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁	6.3	2.5	2	3	814	280
21	一	糙米飯 白米、糙米	匈牙利燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)	絲瓜粉絲 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	303
22	二	白米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)	番茄豆腐 ※豆腐、番茄、蔬菜(煮)	蔬菜	QQ 燒仙草 燒仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.8	819	258
23	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	★卡啦鮮蔬雞柳 X1 ※雞柳條、敏豆(炸)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	6	2.5	2	3	793	247
24	四	白醬鮮蔬義大利麵 蔬菜、鮮菇、※麵、※奶粉	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	雞肉鵪鶉蛋 ※鵪鶉蛋、雞肉、蔬菜(煮)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	有機蔬菜	歐風羅宋湯 番茄、絞肉、馬鈴薯、洋葱	6.5	2.5	2	3	828	240
25	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蔥燒魚丁 ※魚肉、蔥(燒)	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	珍菇豆包 ※豆包、鮮菇、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、排骨	6.3	2.5	2	2.8	805	273
28	一	大阪燒風味拌麵 ※麵、蔬菜	★香酥雞排 X1 雞排(炸)	日式豆沙包 X1 ※豆沙包(蒸)	魚香敏豆 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜	和風味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	293
29	二	白米飯 白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★麥香雞堡 X1 ※麥香雞堡(炸)	清炒時瓜 鮮瓜、木耳、金針菇(炒)	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.3	2.5	2	3	815	245
30	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 ※魚丁、蔬菜(過油-燒)	肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	大滷湯 ※豆腐、木耳、筍、紅蘿蔔	6	2.5	2	2.8	785	261

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。※表示過敏原
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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示 3 章 IQ 生鮮魚
履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

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	魚 及 海 鮮	肉 類	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 魚 肉 類	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次		3次	8次	9次	20次	4次	3次	8次	3次