



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類	豆類類	油類類	蔬菜類	熱量
2	一	白米飯	南蠻照燒雞球 白芝麻、雞肉(煮)	肉蓉粉絲煲 絞肉、冬粉、紅蘿蔔(炒)	香燻冬筍 筍、酸菜(燻)	青菜	如意黃芽湯 黃豆芽、肉絲		5.0	2.7	2.3	2.3	714
3	二	燕麥飯	黑胡椒豬扒 豬肉、洋蔥(煮)	玉米炒蛋 玉米、蛋(炒)	野蕈花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、菇(煮)	有糖蔬菜	味噌湯 豆腐、紫菜	水果	5.0	2.8	2.3	2.4	724
4	三	白米飯	暖呼呼麻油雞 枸杞、香菇、雞肉(煮)	肉餡福州丸 x1 福州丸(煮)	開陽瓠瓜 木耳、扁蒲(燴)	青菜	元氣排骨湯 蔥仁、排骨		4.8	2.9	2.3	2.3	715
5	四	肉鬆蓋飯	義式番茄鮪魚 鮪魚、番茄(燻)	★麥克雞塊 x2 雞塊(炸)	培根高麗 培根、高麗(炒)	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	4.8	2.9	2.4	2.2	717
6	五	白米飯	檸檬香烤雞翅 雞翅(烤)	塔香樹子嫩腐 九層塔、破布子、豆腐(燻)	韓式海菜煮 海帶、芝麻(煮)	青菜	玉米肉蓉湯 玉米、絞肉		4.9	2.8	2.3	2.4	717
9	一	芝麻海苔飯	★挪威薄鹽鮭魚排 x1 鮭魚排(炸)	好吃の蒸蛋 蛋(蒸)	栗子燒白菜 芋頭、栗子、白菜(燒)	青菜	黑糖蜜仙草 仙草汁、綠豆		4.9	2.9	2.4	2.2	724
10	二	白米飯	南洋咖哩 洋芋、紅蘿蔔(煮)	港式菜頭粿 x1 蘿蔔糕(蒸)	雲耳季豆 四季豆、木耳(炒)	有糖蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果 菠蘿麵包	5.1	2.9	2.3	2.2	733
11	三	白米飯	糖醋咕咾肉 洋蔥、豬肉、紅蘿蔔(煮)	蝦仁彩蔬 蝦仁、玉米(燴)	沙茶海結 海帶、紅蘿蔔(燒)	青菜	韭菜豬血湯 韭菜、豬血		4.9	2.9	2.3	2.2	719
12	四	肉絲蛋炒飯	御膳香滷雞排 雞排(滷)	野菜百頁揚 百頁豆腐、蔬菜(煮)	芽菜鮮蔬 魚板、豆芽菜(炒)	青菜	南瓜蘑菇濃湯 南瓜、蘑菇	水果	4.9	2.8	2.2	2.4	712
13	五	白米飯	泡菜豚肉鍋 泡菜、豬肉(煮)	花生小方干 花生、豆干(燒)	刺瓜鵪蛋 瓜、鵪蛋、木耳(燴)	青菜	和風海帶湯 海帶、紅蘿蔔		4.8	3.0	2.2	2.2	715
16	一	白米飯	香草迷迭烤雞腿 x1 雞腿(烤)	鄉村番茄歐姆蛋 番茄、蛋(炒)	蘑菇青花 蘑菇、青花菜、紅蘿蔔(煮)	青菜	大醬味噌湯 小魚乾、豆腐		4.8	2.8	2.4	2.4	714
17	二	鐵板洋菇義大利麵	蔥燒嫩汁豬排 豬排(滷)	~shake~ ★海苔搖搖薯條 海苔粉、薯條(炸)	虎咬豬刈包 (酸菜+花生粉)	有糖蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	4.8	2.9	2.4	2.4	722
18	三	白米飯	宮保嫩雞 雞肉(煮)	醬爆豆乾丁 毛豆、豆干丁(燻)	碧玉鮮瓜煲 瓜、鵪蛋(燴)	青菜	竹筍肉絲湯 筍、肉絲		4.9	2.9	2.2	2.3	717
19	四	白米飯	原燒瓦塊魚 魚肉(燒)	咖哩洋芋鵪鶉蛋 洋芋、紅蘿蔔、鵪鶉蛋(煮)	蒟蒻扒瓜 蒟蒻、瓜、鵪鶉(燴)	青菜	蔬菜油腐湯 油豆腐、蔬菜	水果	5.0	2.8	2.2	2.3	717
20	五	紫米飯	★豆乳排骨酥 排骨酥(炸)	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、絞肉(燴)	野蕈炒筍 筍、菇(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		4.9	2.8	2.3	2.2	712
23	一	什錦炒麵	蒲燒菲力雞排 雞排(燒)	香菇肉燥 香菇、絞肉(滷)	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜(燴)	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		4.9	3	2.3	2.2	727
24	二	白米飯	港式叉燒 叉燒肉(烤)	和風鰹魚茶碗蒸 蛋(蒸)	燒獅子頭 x1 白菜、獅子頭(煮)	有糖蔬菜	養生山藥湯 山藥	水果	4.9	3.0	2.4	2.1	729
25	三	白米飯	塔香三杯雞 九層塔、雞肉(煮)	清蒸肉圓 x1 肉圓(蒸)	木須鮮筍 筍、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	銀蘆排骨湯 蘆筍、排骨		4.8	2.9	2.3	2.3	715
26	四	白米飯	南洋沙嗲肉片 豬肉、蔬菜(燒)	蜜汁甜不辣條 甜不辣條(煮)	雞茸玉米 玉米、雞肉、洋芋(炒)	青菜	胖達珍珠奶茶 珍珠、椰果	水果	4.9	2.9	2.3	2.1	717
27	五	肉鬆蓋飯	★土魷魚酥 x2 魚肉(炸)	蔥爆香干豚肉 豆干、乾魷魚、蔬菜(炒)	絲絲入口 海帶絲、肉絲、芹(煮)	青菜	鮮瓜燻排骨 青木瓜、排骨		4.8	2.8	2.4	2.3	712
30	一	糙米飯	醬汁燒豬 冬瓜、豬肉(燒)	彩燴杏鮑菇 時蔬、杏鮑菇(燴)	生炒花枝 筍、魷魚(炒)	青菜	酸辣湯 豆腐、木耳		4.9	2.8	2.3	2.2	712
31	二	白米飯	瓜仔雞 麻油瓜、雞肉(燒)	白玉關東煮 丸子、豆製品(煮)	脆炒洋薯 洋芋、木耳、紅蘿蔔(炒)	有糖蔬菜	裙帶蛋花湯 海帶、蛋	水果	5	2.8	2.3	2	714

士城國小 12月份學童午餐供餐日期及收費如下

一、二年級	3.10.17.24.31【實驗課程 5.12.19.26】	5【4】	225	180
三、四年級	2.3.5.9.10.12.16.17.19.23.24.26.30.31【實驗課程 4.11.18.25】	14【4】	630	180
五、六年級	2.3.4.5.9.10.11.12.16.17.18.19.23.24.25.26.30.31【實驗課程 6.13.20.27】	18【4】	810	180

【食品ID】依據「市售包裝食品營養標示規範」，包裝食品都要有顯著的中文營養標示，必須標示的項目包括：1.「營養標示」之標題。2.熱量(大卡)。3.蛋白質(公克)。4.脂肪(公克)、飽和脂肪(公克)、反式脂肪(公克)。5.碳水化合物(公克)。6.鈉(毫克)的含量。7.其它出現於營養宣稱中之營養素含量。8.廠商自願標示之其他營養素含量。