臺北市士林國小 112年8+9月 葷食

營養師：陳怡安(營養字第011628號)
服務電話:2792-5757
廠址:新北市汐止區福德一路328巷1號

本公司 皆 全 面 使 用「非 基 因 改 造 」之 豆 製 品 及 玉 米 ，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量	鈉含量
															仟卡	mg
8月30日	三	小米飯	馬鈴薯燉雞	螞蟻上樹	蚵白菜(福山萬苣)	白玉鮑菇湯	水果									
			CAS雞肉+番茄+馬鈴薯+洋蔥	高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+絞肉		白蘿蔔+杏鮑菇+大骨										
8月31日	四	特餐:家常炒粄條	粉蒸肉	豆皮絲瓜	有機空心菜	肉骨茶湯	水果									
粄條+豆芽菜+香菇+紅蘿蔔+肉絲			CAS肉角+南瓜+地瓜	認證絲瓜+豆皮+紅蘿蔔+肉絲		大白菜+金針菇+大骨										
9月1日	五	麥片飯	味噌鮮魚	芋香豆干	青江菜(油菜)	結頭黑輪湯	水果									
			CAS鮮魚+白蘿蔔+紅蘿蔔+洋蔥	豆干+芋頭+毛豆仁+絞肉		CAS黑輪+結頭菜										
9月4日	一	特餐：波隆那肉醬拌麵	特製豬排	繽紛什蔬	有機荷葉白菜	仙草甜湯(甜)	水果									
麵+洋蔥+番茄+絞肉+杏鮑菇			CAS豬排	CAS花椰菜+豆干+彩椒++肉絲		紅豆+蒟蒻+仙草汁										
9月5日	二	有機白飯	古早味肉燥	紅絲吻魚炒蛋	有機空心菜	紫菜湯	水果									
			CAS絞肉+豆薯+洋蔥+香菇+紅蘿	CAS蛋+Q吻仔魚+紅蘿蔔		紫菜+大骨										
9月6日	三	燕麥飯	菜脯雞	肉絲扁蒲	莧菜(福山萬苣)	黃金大骨湯	水果									
			CAS雞肉+白蘿蔔+香菇+菜脯	扁蒲+紅蘿蔔+肉絲		玉米粒+海芽+大骨										
9月7日	四	糙米飯	泡菜魚	韓式拌豆芽	有機黑葉白菜	高麗鮮菇湯	水果	保久乳								
			CAS鮮魚+大白菜+泡菜+蔥	有機黃豆芽+木耳+紅蘿蔔+肉絲		高麗菜+鮮菇+大骨										
9月8日	五	薏仁飯	三杯雞	招牌豆腐煲	高麗菜(油菜)	番茄洋蔥湯	水果									
			CAS雞肉+米血丁+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔	豆腐+毛豆仁+香菇+絞肉		番茄+洋蔥+大骨										
9月11日	一	地瓜飯	香酥魚塊	丸片黃瓜	有機小白菜	榨菜豆薯湯	水果	保久乳								
			CAS鮮魚+地瓜+紅蘿蔔	TAP大黃瓜+魚丸+枸杞		榨菜+豆薯+大骨										
9月12日	二	有機白飯	香嫩豬排	紅絲高麗	有機小松菜	洋蔥玉米湯	水果									
			CAS豬排	認證高麗菜+紅蘿蔔+肉絲		玉米粒+洋蔥+大骨										
9月13日	三	五穀飯	番茄香草豬	塔香海茸	青江菜(蚵白菜)	鮮筍湯	水果									
			CAS肉片+番茄+洋蔥	海茸+九層塔+薑+肉絲		竹筍+大骨										
9月14日	四	蔬食日/特餐 鮮蔬咖哩拌麵	飄香滷味	雙色花椰	有機黑葉白菜	南瓜蔬菜湯	水果									
麵+馬鈴薯+紅蘿蔔+TAP毛豆仁+洋蔥			CAS白煮蛋+豆干	CAS青花菜+白花菜+紅蘿蔔+杏鮑菇		南瓜+金針菇+大骨										
9月15日	五	紫米飯	香滷雞翅X1	鍋燒白菜	福山萬苣(空心菜)	綠豆湯(甜)	水果									
			CAS三節翅	大白菜+豆皮+紅蘿蔔+香菇+肉絲		綠豆										
9月18日	一	麥片飯	虱目魚排	醬燒鮑菇干片	有機荷葉白菜	雙瓜湯	水果									
			CAS虱目魚排	認證杏鮑菇+豆干+紅蘿蔔+肉絲		絲瓜+蒲瓜+大骨										
9月19日	二	有機白飯	咖哩豬	烤CAS雞塊X2	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	水果	保久乳								
			CAS肉片+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+地瓜	CAS雞塊		豆腐+柴魚片+蔥										
9月20日	三	玉米飯	鹹冬瓜燜雞	刈薯肉絲	地瓜葉(青江菜)	白菜鮮菇湯	水果									
			CAS雞肉+冬瓜+鹹冬瓜+枸杞	豆薯+紅蘿蔔+肉絲		大白菜+鮮菇+大骨										
9月21日	四	芝麻飯	鹽水雞	蒜香高麗	有機小松菜	芹香結頭湯	水果									
			CAS雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔	認證高麗菜+紅椒+絞肉+蒜		結頭菜+芹菜+大骨										
9月22日	五	特餐:紅藜炒飯	豬肉壽喜燒	番茄炒蛋	福山萬苣(蚵白菜)	薑絲海芽湯	水果									
白米+玉米粒+豆干+毛豆仁+肉絲+紅藜			CAS肉片+洋蔥+馬鈴薯+紅蘿蔔	CAS蛋+番茄+洋蔥		海芽+薑+大骨										
9月23日	六	燕麥飯	安東燉雞	醬爆海根	有機空心菜	山藥薏仁湯	水果									
			CAS雞肉+高麗菜+馬鈴薯+冬粉+紅蘿蔔	海帶根+紅蘿蔔+肉絲		山藥+薏仁+大骨										
9月25日	一	小米飯	瓜仔肉	香菇蒸蛋	有機荷葉白菜	三絲湯	水果	豆漿								
			CAS絞肉+豆薯+洋蔥+脆瓜	CAS蛋+香菇		竹筍+木耳絲+紅蘿蔔+大骨										
9月26日	二	有機白飯	清蒸鮮魚	白菜豆腐滷	有機白莧菜	香菇冬瓜湯	水果									
			CAS鮮魚+洋蔥+寬粉	認證大白菜+豆腐+絞肉+紅蘿蔔		冬瓜+香菇+大骨										
9月27日	三	胚芽飯	筍干燒肉	肉絲結頭菜	福山萬苣(空心菜)	枸杞胡瓜湯	水果									
			CAS肉片+筍干+紅蘿蔔+香菇	結頭菜+紅椒+肉絲		胡瓜+枸杞+大骨										
9月28日	四	中秋特餐：家常炸醬拌麵	BBQ烤雞腿排	黃瓜芽菜	有機小白菜	冬瓜山粉圓(甜)	水果									
		麵+豆干+絞肉+洋蔥+香菇	CAS雞腿排	認證綠豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔+肉絲		山粉圓										