

臺北市士林國小 112年10月 葷食



營養師：陳怡安(營)
服務電話：2792-5757
廠址：新北市汐止區

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，

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	
10月2日	一	特餐：傳統炒麵	粉蒸肉	香滷豆干	有機空心菜	綠豆湯(甜)	水果		
		麵+綠豆芽+洋蔥+香菇+紅蘿蔔	CAS肉角+南瓜+地瓜	黑豆干+白蘿蔔+海帶		綠豆			
10月3日	二	有機白飯	雞翅X1	紅絲高麗	有機味美菜	味噌海芽湯	水果		
			CAS三節翅	認證高麗菜+紅蘿蔔+肉絲		豆腐+海芽			
10月4日	三	糙米飯	醬燒豬肉	芹香干絲	福山萵苣(蚵白菜)	竹筍大骨湯	水果		
			CAS肉片+馬鈴薯+洋蔥	干絲+芹菜+紅蘿蔔+肉絲		竹筍+大骨			
10月5日	四	麥片飯	鮮炸魚排	紹子豆腐	有機荷葉白菜	玉米湯	水果	保久乳	
			CAS鮮魚排	豆腐+洋蔥+絞肉+蔥		玉米粒+豆薯+紅蘿蔔+大骨			
10月6日	五	地瓜飯	三杯雞	什錦鮮蔬	空心菜(青江菜)	山藥湯	水果		
			CAS雞肉+杏鮑菇+米血丁+九層塔	青花菜+白蘿蔔+紅蘿蔔+肉絲		山藥+馬鈴薯+大骨			
10月9日	一	國慶連假							
10月10日	二	國慶連假							
10月11日	三	芝麻飯	京醬肉絲	南瓜寬粉	蚵白菜(青江菜)	枸杞冬瓜湯	水果		
			CAS肉絲+豆干+洋蔥+蔥	南瓜+高麗菜+寬粉+肉絲		枸杞+冬瓜+大骨			
10月12日	四	特餐：打拋豬拌麵	特製雞腿排	地中海時蔬	有機青松菜	高麗鮮菇湯	水果		
		麵+CAS絞肉+洋蔥+杏鮑菇+番茄+九層塔	CAS雞腿排	CAS青花菜+紅蘿蔔+杏鮑菇+肉絲		高麗菜+香菇+大骨			
10月13日	五	燕麥飯	義式香料雞	開陽白菜	福山萵苣(空心菜)	芹香九片湯	水果		
			CAS雞肉+馬鈴薯+香菇+蘿蔔	大白菜+木耳+紅蘿蔔+豆皮+肉絲+蝦米		魚丸+白蘿蔔+芹菜			
10月16日	一	地瓜飯	瓜仔肉	雙色銀芽	有機小白菜	紫米紅豆湯(甜)	水果		
			CAS絞肉+豆干+洋蔥+醬瓜	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+肉絲		紅豆+紫米			
10月17日	二	有機白飯	豆腐鮮魚	烤雞塊x2	有機小松菜	薑絲海帶湯	水果		
			CAS鮮魚+豆腐+洋蔥+紅蘿蔔	CAS雞塊		海帶+薑絲+大骨			
10月18日	三	紫米飯	沙茶雞	螞蟻上樹	地瓜葉(青江菜)	胡瓜湯	水果		
			CAS雞肉+白蘿蔔+洋蔥+紅蘿蔔	綠豆芽+冬粉+絞肉		大黃瓜+大骨			
10月19日	四	胚芽飯	蒙古烤肉	滷味鴿蛋X2	有機白莧菜	黃金洋芋湯	水果	豆漿	
			CAS肉片+高麗菜+青花菜+杏鮑菇+洋蔥	油豆腐+鴿蛋+白蘿蔔		玉米粒+馬鈴薯+大骨			
10月20日	五	特餐：什錦麵疙瘩	飄香滷排	家常豆腐	空心菜(油菜)	金針湯	水果		
		麵疙瘩+高麗菜+三色豆+洋蔥+肉絲+香菜	CAS豬排	豆腐+毛豆+杏鮑菇+木耳+絞肉+蔥		金針菇+金針+大骨			
10月23日	一	小米飯	香酥魚丁	鮮菇黃瓜	有機黑葉白菜	結頭黑輪湯	水果		
			CAS鮮魚+紅蘿蔔+地瓜	認證大黃瓜+金針菇+紅蘿蔔+肉絲		結頭菜+黑輪			
10月24日	二	有機白飯	打拋豬	海帶干絲	有機青松菜	冬瓜山粉圓(甜)	水果	保久乳	
			CAS絞肉+洋蔥+番茄+九層塔	白干絲+海帶絲+木耳+紅蘿蔔+絞肉		山粉圓			
10月25日	三	麥片飯	鍋燒肉片	塔香四季	青江菜(地瓜葉)	柴魚豆腐湯	水果		
			CAS肉片+結頭菜+洋蔥+紅蘿蔔	四季豆+金針菇+肉絲+九層塔		豆腐+柴魚			
10月26日	四	萬聖節特餐：墨西哥肉醬拌麵	香滷翅小腿X2	蒜香高麗	有機荷葉白菜	南瓜金菇湯	水果		
		麵+馬鈴薯+洋蔥+番茄+絞肉+毛豆仁+鷹嘴豆	CAS翅小腿	認證高麗菜+肉絲+枸杞		南瓜+金針菇+大骨			
10月27日	五	芝麻飯	和風嫩雞	時蔬油腐	本島萵苣(油菜)	肉骨茶湯	水果		
			CAS雞肉+地瓜+洋蔥+紅蘿蔔+芝麻	玉米段+油豆腐+肉絲		大白菜+白蘿蔔+大骨			
10月30日	一	玉米飯	雙色肉絲	紅燒豆腐	有機小白菜	金針蒲瓜湯	水果	保久乳	
			CAS肉絲+洋蔥+紅椒+蔥	豆腐+香菇+木耳+絞肉+蒜頭		蒲瓜+金針+大骨			
10月31日	二	有機白飯	咖哩雞	烤餡餅x1	有機味美菜	紫菜湯	水果		
			CAS雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	CAS餡餅		紫菜+薑絲+大骨			