

臺北市士林國小 112年11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

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀類(份)	豆蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量	鈣含量
11月1日	三	燕麥飯	豆皮嫩雞	關東煮	本島萵苣(蚵白菜)	當歸白菜湯	水果		4.1	2.6	1.6		1.5	1.0	614.0	223.5
11月2日	四	糙米飯	瓜仔肉	義式洋芋	有機黑葉白菜	金針湯	水果		4.4	2.5	1.3		1.6	1.0	697.0	156.3
11月3日	五	特餐：芹香米粉湯、虱目魚排、海結滷味、油菜(高麗菜)、包子					水果		4.3	2.6	1.6		2.2	1.0	597.0	265.7
11月6日	一	小米飯	洋蔥雞肉	白菜滷	有機青松菜	紅豆紫米湯(甜)	水果	保久乳	4.7	2.3	1.5	1	1.8	1.0	632.0	164.2
11月7日	二	有機白飯	味噌鮮魚	烤雞塊X2	有機荷葉白菜	黃金洋芋湯	水果		4.2	2.8	1.1		1.8	1.0	612.0	121.5
11月8日	三	薏仁飯	雙菇雞	枸杞蒲瓜	地瓜葉(菠菜)	羅宋湯	水果		4.3	2.1	1.7		1.8	1.0	633.0	143.7
11月9日	四	特餐(蔬)：家常麵疙瘩、飄香滷蛋、香芋豆干、有機小白菜、鮮瓜湯					水果		3.8	2.1	2.1		2.0	1.0	664.0	230.1
11月10日	五	紅藜飯	香滷豬(排)	田園豆腐煲	高麗菜(青江菜)	南瓜金菇湯	水果		4.0	2.4	1.4		2.0	1.0	671.0	145.2
11月13日	一	特餐：打拋豬肉拌麵、照燒雞翅X1、豆干小炒、有機黑葉白菜、肉骨茶湯					水果		3.7	2.6	2.1		2.1	1.0	594.0	192.5
11月14日	二	有機白飯	家鄉肉燥	鮮蔬寬粉	有機福山萵苣	蘿蔔魚丸湯	水果	保久乳	4.0	2.4	1.8	1	1.8	1.0	775.0	257.3
11月15日	三	糙米飯	壽喜燒肉	冬瓜麵輪	蚵白菜(空心菜)	黃金大骨湯	水果		4.6	2.8	1.5		1.7	1.0	654.0	128.4
11月16日	四	芝麻飯	紅燒魚丁	古早味鴿蛋X2	有機小松菜	紫菜大骨湯	水果		4.4	3.1	1.3		1.6	1.0	571.0	319.2
11月17日	五	胚芽飯	三杯雞	繽紛彩蔬	菠菜(本島萵苣)	冬瓜山粉圓(甜)	水果		4.7	2.1	1.3		1.6	1.0	579.0	241.8
11月20日	一	玉米飯	蔥爆肉絲	咖哩豆腐	有機廣島菜	味噌海芽湯	水果		4.3	2.4	1.6		2.1	1.0	675.0	213.4
11月21日	二	有機白飯	香滷雞翅小腿X2	高麗肉末	有機味美菜	番茄豆腐湯	水果	豆漿	4.0	2.6	1.6		1.9	1.0	660.0	189.3
11月22日	三	麥片飯	奶香雞丁	紅燒大根	青江菜(菠菜)	薑絲冬瓜湯	水果		4.1	2.1	1.9		1.7	1.0	628.0	122.6
11月23日	四	特餐：茄汁肉醬拌麵、迷迭香肉片、烤餡餅X1、有機蘿蔓萵苣、蒲瓜湯					水果		4.0	2.4	1.5		2.1	1.0	652.0	196.4
11月24日	五	紫米飯	酥炸魚丁	黑輪花椰	福山萵苣(地瓜葉)	結頭湯	水果		4.4	2.5	1.8		2.4	1.0	708.0	183.4
11月27日	一	地瓜飯	特製豬排	彩蔬干絲	有機小白菜	高麗大骨湯	水果		4.2	2.6	1.7		1.9	1.0	701.0	254.3
11月28日	二	有機白飯	沙嗲雞	紹子豆腐	有機青松菜	綠豆湯(甜)	水果		4.7	2.7	1.6		2.1	1.0	579.0	231.4
11月29日	三	芝麻飯	京醬肉絲	螞蟻上樹	空心菜(福山萵苣)	番茄如意湯	水果		4.0	2.1	1.8		1.8	1.0	641.0	180.1
11月30日	四	燕麥飯	泡菜年糕魚	木耳黃瓜	有機油江菜	柴魚豆腐湯	水果	保久乳	4.3	2.3	1.6	1	2.0	1.0	671.0	222.4

食魚好處多

魚是屬於豆魚蛋肉類，主要提供飲食中蛋白質的來源。含有脂質(EPA、DHA)、維生素D等豐富的營養素。

因此吃魚的好處有幫助腦部發育，促進身體發育、維護視力健康、預防心血管疾病、幫助傷口癒合。

只要掌握「豆魚蛋肉一掌心」，份量達到自己手掌心的大小和厚度，就可以滿足一餐的建議量。

眼睛及眼高周圍：
富含維生素、EPA及DHA，還能使皮膚柔軟的多醣體。

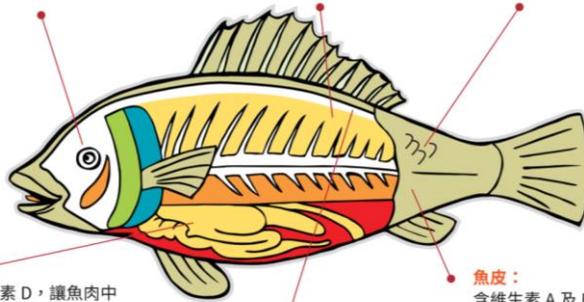
魚肉：
富含多種維生素、礦物質、不飽和脂肪酸及優質蛋白質。

魚鱗：
富含膠原蛋白及甲殼素，可補鈣、美容。

內臟：
富含維生素D，讓魚肉中的鈣跟磷更有效吸收。

皮下組織與脂肪：
富含EPA及DHA，可降低壞膽固醇。

魚皮：
含維生素A及B1，黑色魚皮更含有維生素B2。



資料來源：漁業署食魚健康 健康食魚的第七章之一多吃魚健康加分

資料來源：漁業署食魚健康

本校午餐所採豬肉、雞肉及蛋品皆為「國產」具CAS優良農產品標章認證且未使用輻射污染食品

以上供應之魚類水產品及其製品可能含有魚刺請小心食用