

# 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，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類
11月1日	三	燕麥飯	豆皮嫩雞 CAS雞肉+豆皮+紅蘿蔔+蔥	關東煮 白蘿蔔+香菇+油豆腐	本島萵苣(蚵白菜)	當歸白菜湯 大白菜+大骨+當歸	水果	
11月2日	四	糙米飯	瓜仔肉 CAS絞肉+豆薯+洋蔥+瓜仔	義式洋芋 馬鈴薯+地瓜+玉米粒+絞肉	有機黑葉白菜	金針湯 金針菇+金針+大骨	水果	
11月3日	五	特餐：芹香米粉湯 米粉+香菇+紅蘿蔔+肉絲+芹菜	虱目魚排 虱目魚排	海結滷味 黑豆干+海帶結+紅蘿蔔	油菜(高麗菜)	包子 CAS包子	水果	
11月6日	一	小米飯	洋蔥雞肉 CAS雞肉+洋蔥+甜椒+蔥	白菜滷 大白菜+豆皮+木耳+肉絲	有機青松菜	紅豆紫米湯(甜) 紫米+紅豆	水果	保久乳
11月7日	二	有機白飯	味噌鮮魚 CAS鮮魚+豆腐+白蘿蔔+洋蔥+蔥	烤雞塊X2 CAS雞塊	有機荷葉白菜	黃金洋芋湯 玉米粒+馬鈴薯+大骨	水果	
11月8日	三	薏仁飯	雙菇雞 CAS雞肉+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔	枸杞蒲瓜 蒲瓜+肉絲+枸杞	地瓜葉(菠菜)	羅宋湯 馬鈴薯+番茄+洋蔥+大骨	水果	
11月9日	四	特餐(蔬)：家常麵疙瘩 麵疙瘩+豆芽+洋蔥+玉米粒	飄香滷蛋 CAS水煮蛋+白蘿蔔+紅蘿蔔	香芋豆干 豆干+芋頭+毛豆仁	有機小白菜	鮮瓜湯 青木瓜+薑絲+紅蘿蔔	水果	
11月10日	五	紅藜飯	香滷豬(排) CAS豬排	田園豆腐煲 豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥	高麗菜(青江菜)	南瓜金菇湯 南瓜+金針菇+大骨	水果	
11月13日	一	特餐：打拋豬肉拌麵 麵+CAS絞肉+馬鈴薯+洋蔥+番茄+九層塔	照燒雞翅X1 CAS三節翅	豆干小炒 豆干+黃椒+肉絲+芹菜	有機黑葉白菜	肉骨茶湯 金針菇+高麗菜+枸杞+大骨	水果	
11月14日	二	有機白飯	家鄉肉燥 CAS絞肉+豆干+洋蔥+香菇	鮮蔬寬粉 大白菜+寬粉+肉絲+蔥	有機福山萵苣	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+魚丸	水果	保久乳
11月15日	三	糙米飯	壽喜燒肉 CAS肉片+馬鈴薯+杏鮑菇	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+絞肉+枸杞	蚵白菜(空心菜)	黃金大骨湯 玉米粒+海芽+大骨	水果	
11月16日	四	芝麻飯	紅燒魚丁 CAS鮮魚+洋蔥+馬鈴薯+紅蘿蔔	古早味鴿蛋X2 油豆腐+鴿蛋+白蘿蔔	有機小松菜	紫菜大骨湯 紫菜+薑絲+大骨	水果	
11月17日	五	胚芽飯	三杯雞 CAS雞肉+杏鮑菇+米血丁+九層塔	繽紛彩蔬 玉米粒+結頭菜+毛豆仁+絞肉	菠菜(本島萵苣)	冬瓜山粉圓(甜) 山粉圓	水果	
11月20日	一	玉米飯	蔥爆肉絲 CAS肉絲+洋蔥+木耳+蔥	咖哩豆腐 豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+肉絲	有機廣島菜	味噌海芽湯 海帶芽	水果	
11月21日	二	有機白飯	香滷雞翅小腿X2 CAS翅小腿	高麗肉末 高麗菜+絞肉	有機味美菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+大骨	水果	豆漿
11月22日	三	麥片飯	奶香雞丁 CAS雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔	紅燒大根 白蘿蔔+香菇+紅蘿蔔+肉絲	青江菜(菠菜)	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑+大骨	水果	
11月23日	四	特餐：茄汁肉醬拌麵 麵+CAS絞肉+馬鈴薯+番茄+毛豆仁	迷迭香肉片 CAS肉片+洋蔥+黃椒	烤餡餅X1 CAS餡餅	有機蘿蔓萵苣	蒲瓜湯 蒲瓜+大骨	水果	
11月24日	五	紫米飯	酥炸魚丁 CAS鮮魚+地瓜+杏鮑菇	黑輪花椰 青花菜+黑輪+紅蘿蔔	福山萵苣(地瓜葉)	結頭湯 結頭菜+大骨	水果	
11月27日	一	地瓜飯	特製豬排 CAS豬排	彩蔬干絲 豆干絲+綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲	有機小白菜	高麗大骨湯 高麗菜+金針菇+大骨	水果	
11月28日	二	有機白飯	沙嗲雞 CAS雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔	紹子豆腐 豆腐+洋蔥+毛豆仁+絞肉+蔥	有機青松菜	綠豆湯(甜) 綠豆	水果	
11月29日	三	芝麻飯	京醬肉絲 CAS肉絲+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉	空心菜(福山萵苣)	番茄如意湯 番茄+黃豆芽+大骨	水果	
11月30日	四	燕麥飯	泡菜年糕魚 CAS鮮魚+大白菜+年糕+泡菜	木耳黃瓜 黃瓜+木耳+肉絲	有機油江菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚	水果	保久乳