

臺北市士林國小 112年12月 葷食



營養師：陳怡安(營養字第
服務電話：2792-5757
廠址：新北市汐止區福德一

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

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類
12月1日	五	特餐：麻油菇拌飯 飯+高麗菜+香菇+毛豆仁+絞肉+紅蔥頭	鹽水雞 CAS雞肉+馬鈴薯+青花菜+黃椒	獅子頭X1 CAS獅子頭+大白菜+紅蘿蔔	青江菜(莧菜)	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+大骨	水果	
12月4日	一	芝麻飯	壽喜豬肉 CAS肉片+馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔	魷魚排X1 CAS魷魚排	有機小松菜	當歸湯 高麗菜+大骨+當歸	水果	保久乳
12月5日	二	有機香鬆飯	香滷雞翅X1 CAS三節翅	時蔬豆腐煲 四季豆+豆腐+洋蔥+杏鮑菇+絞肉+蔥	有機羅曼萵苣	洋芋湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+大骨	水果	
12月6日	三	胚芽飯	佛跳牆 CAS角肉+芋頭+大白菜+香菇+筍	醬爆海根 海帶根+紅蘿蔔+肉絲	油菜(本島萵苣)	結頭湯 結頭菜+大骨	水果	
12月7日	四	蔬食特餐：日式拌麵 麵+青江菜+洋蔥+紅蘿蔔+木耳	飄香滷蛋 CAS白煮蛋+豆干+白蘿蔔	雙芽什菜 黃豆芽+綠豆芽+紅蘿蔔+芹菜	有機黑葉白菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄+大骨	水果	
12月8日	五	麥片飯	炸魚丁 CAS鮮魚+地瓜+紅蘿蔔	豆皮白菜 大白菜+角螺+木耳+肉絲	菠菜(青江菜)	蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇+大骨	水果	
12月11日	一	特餐：招牌拌麵 麵+綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+肉絲	香草肉片 CAS肉片+馬鈴薯+杏鮑菇+紅椒	蒲瓜魚丸 蒲瓜+CAS魚丸+紅蘿蔔	有機味美菜	養生湯 金針菇+枸杞+大骨	水果	
12月12日	二	有機白飯	味噌魚 CAS鮮魚+豆腐+洋蔥+紅蘿蔔	鮮蔬炒蛋(白菜鵪鶉蛋X2) CAS蛋+香菇+木耳(大白菜+鵪鶉蛋+白蘿蔔)	有機荷葉白菜	番茄芽菜湯 番茄+豆芽菜+大骨	水果	保久乳
12月13日	三	燕麥飯	和風嫩雞 CAS雞肉+地瓜+洋蔥+紅蘿蔔	肉絲結頭菜 結頭菜+紅椒+肉絲	地瓜葉(菠菜)	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚	水果	
12月14日	四	糙米飯	茄汁肉醬 CAS絞肉+洋蔥+番茄+杏鮑菇	枸杞高麗 高麗菜+肉絲+枸杞	有機福山萵苣	綠豆湯(甜) 綠豆	水果	
12月15日	五	小米飯	特製豬排X1 CAS豬排	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	青江菜(小白菜)	玉米湯 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	
12月18日	一	地瓜飯	麻油雞 CAS雞肉+米血丁+杏鮑菇	古早味蒸蛋(古早味滷蛋) CAS蛋(CAS白煮蛋+豆干+白蘿蔔)	有機廣島菜	薑絲海帶湯 海帶+薑+大骨	水果	
12月19日	二	有機白飯	豆干肉燥 CAS絞肉+豆干+洋蔥+杏鮑菇	芹香豆芽 綠豆芽+芹菜+紅蘿蔔+肉絲	有機高麗菜	紫米紅豆湯(甜) 紫米+紅豆	水果	
12月20日	三	紫米飯	鹹冬瓜雞 CAS雞肉+高麗菜+冬瓜+鹹冬瓜+枸杞	塔香海茸 海茸+肉絲+九層塔	菠菜(蚵白菜)	金針湯 金針菇+金針+大骨	水果	
12月21日	四	芝麻飯	香酥魚排X1 CAS鮮魚排	玉米肉末 玉米粒+紅蘿蔔+豆薯+絞肉	有機蘿蔓萵苣	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔+CAS黑輪	水果	豆漿
12月22日	五	特餐：繽紛彩粥 飯+三色豆+絞肉+地瓜+高麗+芹菜	照燒豬 CAS肉片+杏鮑菇+紅蘿蔔+洋蔥	客家小炒 豆干+魷魚+紅蘿蔔+肉絲+芹菜	油菜(空心菜)	豆沙包X1 CAS豆沙包	水果	
12月25日	一	聖誕特餐：白醬拌麵 麵+洋蔥+絞肉+杏鮑菇+毛豆仁	義香雞腿X1 CAS雞腿	南瓜炒蛋(南瓜豆腐煲) CAS蛋+南瓜+紅蘿蔔 (豆腐+南瓜+紅蘿蔔+絞肉)	有機菠菜	羅宋湯 蕃茄+洋蔥+馬鈴薯+大骨	水果	
12月26日	二	有機白飯	咖哩雞 CAS雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	鮮蔬年糕 高麗菜+年糕+肉絲+蔥	有機黑葉白菜	紫菜湯 紫菜+薑絲+大骨	水果	
12月27日	三	麥片飯	醬燒豬柳 CAS肉絲+洋蔥+豆薯+蔥	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+油豆腐+香菇+肉絲	空心菜(小白菜)	肉骨茶湯 金針菇+大骨	水果	
12月28日	四	紅藜飯	古早味蒸魚 CAS鮮魚+洋蔥+冬粉	家常鮮蔬豆腐 白花椰+豆腐+香菇+紅蘿蔔+絞肉	有機A菜	味噌海芽湯 海帶芽	水果	保久乳
12月29日	五	玉米飯	香草鮑菇肉片 CAS肉片+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔	炸雞塊X2 CAS雞塊	青江菜(油菜)	地瓜粉圓湯(甜) 粉圓+地瓜	水果	