

臺北市士林國小 112年12月 葷食



營養師：陳怡安(營養字第009272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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量		
															仟卡	mg	
12月1日	五	特餐：麻油菇拌飯、鹽水雞、獅子頭X1、青江菜(莧菜)、芹香蘿蔔湯						水果		4.1	2.6	1.8		2.1	1.0	628.5	156.3
12月4日	一	芝麻飯	壽喜豬肉	魷魚排X1	有機小松菜	當歸湯	水果	保久乳	4.2	2.4	1.6	1	2.4	1.0	754.0	241.5	
12月5日	二	有機香鬆飯	香滷雞翅X1	時蔬豆腐煲	有機羅曼萵苣	洋芋湯	水果		4.1	1.8	1.5		2.1	1.0	578.0	198.6	
12月6日	三	胚芽飯	佛跳牆	醬爆海根	油菜(本島萵苣)	結頭湯	水果		4.2	2	1.9		1.9	1.0	587.0	188.5	
12月7日	四	蔬食特餐：日式拌麵、飄香滷蛋、雙芽什菜、有機黑葉白菜、番茄豆腐湯						水果		3.8	1.9	2.2		2.0	1.0	575.5	289.8
12月8日	五	麥片飯	炸魚丁	豆皮白菜	菠菜(青江菜)	蒲瓜湯	水果		4.2	2.8	1.8		2.6	1.0	678.0	167.5	
12月11日	一	特餐：招牌拌麵、香草肉片、蒲瓜魚丸、有機味美菜、養生湯						水果		4.0	2.0	2.1		2.1	1.0	587.0	156.2
12月12日	二	有機白飯	味噌魚	鮮蔬炒蛋(白菜鵝鴨蛋X2)	有機荷葉白菜	番茄芽菜湯	水果	保久乳	4.0	2.3	1.6	1	1.8	1.0	707.5	267.8	
12月13日	三	燕麥飯	和風嫩雞	肉絲結頭菜	地瓜葉(菠菜)	柴魚豆腐湯	水果		4.3	1.9	1.6		1.9	1.0	591.0	211.8	
12月14日	四	糙米飯	茄汁肉醬	枸杞高麗	有機福山萵苣	綠豆湯(甜)	水果		4.6	1.9	1.9		2.0	1.0	624.0	141.2	
12月15日	五	小米飯	特製豬排X1	關東煮	青江菜(小白菜)	玉米湯	水果		4.1	2.1	1.5		1.9	1.0	585.5	251.4	
12月18日	一	地瓜飯	麻油雞	古早味蒸蛋(古早味滷蛋)	有機廣島菜	薑絲海帶湯	水果		4.3	2.2	1.5		2.0	1.0	608.5	125.7	
12月19日	二	有機白飯	豆干肉燥	芹香豆芽	有機高麗菜	紫米紅豆湯(甜)	水果		4.6	2.0	1.7		2.1	1.0	629.0	233.8	
12月20日	三	紫米飯	鹹冬瓜雞	塔香海茸	菠菜(蚵白菜)	金針湯	水果		4.0	1.9	2.1		1.8	1.0	578.0	123.4	
12月21日	四	芝麻飯	香酥魚排X1	玉米肉末	有機蘿蔓萵苣	蘿蔔黑輪湯	水果	豆漿	4.0	2.2	1.5		2.5	1.0	611	245.8	
12月22日	五	特餐：繽紛彩粥、照燒豬、客家小炒、油菜(空心菜)、豆沙包X1						水果		4.3	2.2	1.6		1.9	1.0	607.5	265.2
12月25日	一	聖誕特餐：白醬拌麵、義香雞腿X1、南瓜炒蛋(南瓜豆腐煲)、有機菠菜、羅宋湯						水果		4.0	1.9	1.5		2.0	1.0	572.0	198.2
12月26日	二	有機白飯	咖哩雞	鮮蔬年糕	有機黑葉白菜	紫菜湯	水果		4.2	1.8	2		2.1	1.0	585.0	164.3	
12月27日	三	麥片飯	醬燒豬柳	蘿蔔佃煮	空心菜(小白菜)	肉骨茶湯	水果		4.1	2.3	1.8		2.0	1.0	608.5	231.2	
12月28日	四	紅藜飯	古早味蒸魚	家常鮮蔬豆腐	有機A菜	味噌海芽湯	水果	保久乳	4.0	2.2	1.7	1	1.8	1.0	704.5	216.5	
12月29日	五	玉米飯	香草鮑菇肉片	炸雞塊X2	青江菜(油菜)	地瓜粉圓湯(甜)	水果		4.5	2.0	1.4		2.5	1.0	632.5	156.7	



午餐小叮嚀：

小朋友，我們的手上存在許多看不見的病菌，都可能經由雙手來傳播病菌！所以吃午餐前，要將雙手洗乾淨喔！

大家還記得我們的洗手步驟嗎？接下來要來幫大家複習一下細菌病毒都害怕的洗手七式「內、外、夾、弓、大、立、完」，一定要記得勤洗手，用正確的洗手步驟，保護自己也保護別人，讓我們一起維護校園健康吧！



本校午餐所採豬肉、雞肉皆為，「國產」具CAS優良農產品標章認證且未使用輻射汙染食品
以上供應之魚類水產品及其製品可能

