

臺北市士林國小 113年1+2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

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類
1月2日	二	有機白飯	味噌魚 CAS鮮魚+豆腐+洋蔥+薑	日式炒蛋(醬燒鮑菇干片) CAS蛋+杏鮑菇+紅蘿蔔 (豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔)	有機小白菜	黃金大骨湯 玉米粒+豆薯+大骨	水果	
1月3日	三	糙米飯	和風嫩雞 CAS雞肉+高麗菜+洋蔥+白芝麻	客家小炒 豆干+紅蘿蔔+肉絲+芹菜	油菜(福山萵苣)	金菇南瓜湯 金針菇+南瓜+大骨	水果	
1月4日	四	麥片飯	家鄉肉燥 CAS絞肉+豆干+洋蔥+香菇	炸虱目魚條X2 CAS虱目魚條	有機山萵蒿	蘿蔔丸片湯 白蘿蔔+CAS魚丸	水果	保久乳
1月5日	五	特：家鄉酢醬拌麵 麵+豆干+洋蔥+香菇+絞肉	香滷雞排X1 CAS雞排	開陽白菜 大白菜+角螺+紅蘿蔔+肉絲+開陽	菠菜(青江菜)	大滷湯 豆腐+金針菇+木耳+紅蘿蔔+大骨	水果	
1月8日	一	蔬食：日式拌麵 麵+馬鈴薯+豆干+洋蔥+毛豆仁	滷蛋X1 CAS白煮蛋+豆干+白蘿蔔	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔+白芝麻+蒜	有機荷葉白菜	黃瓜湯 大黃瓜+豆皮+薑絲	水果	
1月9日	二	有機白飯	三杯雞 CAS雞肉+CAS米血丁+九層塔+薑片	鮮菇高麗 高麗菜+香菇+紅蘿蔔+肉絲	有機羅曼萵苣	味噌海芽湯 海芽	水果	保久乳
1月10日	三	胚芽飯	沙茶肉絲 CAS肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+蔥	玉米鮮蔬 玉米粒+芋頭+馬鈴薯+絞肉	青江菜(蚵白菜)	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔+柴魚片	水果	
1月11日	四	玉米飯	香酥魚排 CAS鮮魚排	田園豆腐煲 白花椰+豆腐+毛豆仁+紅蘿蔔+絞肉+蔥	有機菠菜	番茄芽菜湯 番茄+豆芽+大骨	水果	
1月12日	五	小米飯	豆皮嫩雞 CAS雞肉+豆皮+紅蘿蔔+蔥	小瓜甜不辣 小黃瓜+甜不辣+洋蔥	本島萵苣(油菜)	肉骨茶湯 大白菜+金針菇+大骨	水果	
1月15日	一	芝麻飯	紅燒魚丁 CAS鮮魚+地瓜+洋蔥+紅蘿蔔+蔥	彩蔬干絲 綠豆芽+豆干絲+紅蘿蔔+肉絲	有機山萵蒿	榨菜豆薯湯 榨菜+豆薯+大骨	水果	
1月16日	二	有機白飯	香滷雞翅X1 CAS三節翅	紅絲吻魚炒蛋 (紅絲吻魚豆腐) CAS蛋+紅蘿蔔+吻仔魚 (豆腐+紅蘿蔔+吻仔魚+毛豆仁)	有機高麗菜	燒仙草湯(甜) 紅豆+麥片	水果	
1月17日	三	紫米飯	壽喜肉片 CAS肉片+大白菜+洋蔥+紅椒	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+CAS黑輪	菠菜(蚵白菜)	羅宋湯 番茄+洋蔥+馬鈴薯+大骨	水果	
1月18日	四	燕麥飯	蠔汁嫩雞 CAS雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔	義式馬鈴薯 馬鈴薯+南瓜+青花菜+肉絲	有機A菜	什錦羹湯 黃豆芽+金針菇+紅蘿蔔+大骨	水果	豆漿
1月19日	五	特：高麗肉絲炒飯 飯+高麗菜+CAS肉絲+CAS三色豆	照燒豬柳 CAS肉絲+洋蔥+豆薯+蔥	烤鍋貼X2 CAS鍋貼X2	小白菜(油菜)	紫菜湯 紫菜+薑絲+大骨	水果	
1/20~2/15放寒假								
2月16日	五	小米飯	泡菜年糕雞 CAS雞肉+大白菜+年糕+泡菜+蔥	鮑菇海絲 海帶絲+杏鮑菇+紅蘿蔔+肉絲	蚵白菜(油菜)	白玉黑輪湯 白蘿蔔+黑輪	水果	
2月17日	六	紅藜飯	咖哩豬 CAS肉片+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	南瓜粉絲煲 南瓜+豆芽+粉絲+蔥+肉絲	有機蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯+玉米粒+大骨	水果	
2月19日	一	特：京醬拌麵 麵+豆干+洋蔥+杏鮑菇+絞肉	蒜香風味雞 CAS雞肉+馬鈴薯+黃椒	雙色花椰 白花椰+青花椰+紅蘿蔔+肉絲	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚+蔥花	水果	
2月20日	二	有機香鬆飯	羅勒風味豬 CAS肉片+蕃茄+洋蔥+香菇+九層塔	烤雞塊X2 CAS雞塊X2	有機蔬菜	當歸湯 大白菜+大骨+當歸	水果	
2月21日	三	五穀飯	義式雞丁 CAS雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔	鮮菇黃瓜 黃瓜+金針菇+肉絲	青江菜(福山萵苣)	山藥薏仁湯 山藥+薏仁+大骨	水果	
2月22日	四	芝麻飯	香酥魚排X1 CAS鮮魚排	豆皮滷白菜 大白菜+豆皮+紅蘿蔔+木耳+肉絲	有機蔬菜	香甜玉米湯 玉米粒+紅蘿蔔+大骨	水果	
2月23日	五	紫米飯	蒙古肉片 CAS肉片+洋蔥+四季豆+杏鮑菇+紅椒	海芽蒸蛋(海帶干絲) CAS蛋+海帶芽 (豆干絲+海帶絲+紅蘿蔔+肉絲)	小白菜(蚵白菜)	紅豆湯圓 紅豆+湯圓	水果	
2月26日	一	特：炒中華粿條 麵+豆芽菜+玉米粒+香菇+青江菜+肉絲	香滷豬排X1 CAS豬排	香滷大根 白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔+肉絲+柴魚片	有機蔬菜	金針金菇湯 金針菇+金針+大骨	水果	保久乳
2月27日	二	有機白飯	麻油雞 CAS雞肉+高麗菜+米血丁+薑	洋蔥炒蛋(家常豆腐) CAS蛋+洋蔥+毛豆仁+紅蘿蔔 (豆腐+洋蔥+香菇+紅蘿蔔+絞肉)	有機蔬菜	蒲瓜枸杞湯 蒲瓜+枸杞+大骨	水果	
~228~放假								
2月29日	四	糙米飯	南洋咖哩魚 CAS鮮魚+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	高麗豆皮 高麗菜+角螺豆皮+木耳+肉絲	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑絲+大骨	水果	