

# 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)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量	鈣含量
1月2日	二	有機白飯	味噌魚	日式炒蛋	有機小白菜	黃金大骨湯	水果		4.2	2.2	1.8		1.8	1.0	623	186.2
1月3日	三	糙米飯	和風嫩雞	客家小炒	油菜(福山萵苣)	金菇南瓜湯	水果		4.2	2.2	1.7		1.9	1.0	625.0	188.3
1月4日	四	麥片飯	家鄉肉燥	炸虱目魚條X2	有機山萵苣	蘿蔔丸片湯	水果	保久乳	4.1	2.2	1.6	1	2.1	1.0	774.5	124.1
1月5日	五	特：家鄉酢醬拌麵、香滷雞排X1、開陽白菜、菠菜(青江菜)、大滷湯					水果		3.8	1.8	1.8		2	1.0	578.0	175.9
1月8日	一	蔬食：日式拌麵、滷蛋X1、蒜香四季、有機荷葉白菜、黃瓜湯					水果		3.9	1.6	2.1		2.0	1.0	579.5	186.9
1月9日	二	有機白飯	三杯雞	鮮菇高麗	有機羅曼萵苣	味噌海芽湯	水果	保久乳	4.3	2.1	1.7	1	2.1	1.0	784.5	1135.4
1月10日	三	胚芽飯	沙茶肉絲	玉米鮮蔬	青江菜(蚵白菜)	柴魚蘿蔔湯	水果		4.4	2.0	1.7		2.1	1.0	635.0	124.1
1月11日	四	玉米飯	香酥魚排	田園豆腐煲	有機菠菜	番茄芽菜湯	水果		4.1	2.1	2		2.2	1.0	625	279.6
1月12日	五	小米飯	豆皮嫩雞	小瓜甜不辣	本島萵苣(油菜)	肉骨茶湯	水果		4.0	2.3	2		1.9	1.0	625.0	235.9
1月15日	一	芝麻飯	紅燒魚丁	彩蔬干絲	有機山萵苣	榨菜豆薯湯	水果		4.1	2.2	2.0		1.8	1.0	621.0	289.5
1月16日	二	有機白飯	香滷雞翅X1	紅絲吻魚炒蛋	有機高麗菜	燒仙草湯(甜)	水果		4.3	2.0	1.5		1.8	1.0	609.5	247.6
1月17日	三	紫米飯	壽喜肉片	關東煮	菠菜(蚵白菜)	羅宋湯	水果		4.2	2.3	1.8		1.9	1.0	634.0	157.3
1月18日	四	燕麥飯	蠔汁嫩雞	義式馬鈴薯	有機A菜	什錦羹湯	水果	豆漿	4	2.6	1.7		1.8	1.0	639.5	134.2
1月19日	五	特：高麗肉絲炒飯、照燒豬柳、烤鍋貼X2、小白菜(油菜)、紫菜湯					水果		4.2	2.3	1.7		2.0	1.0	636.0	114.8
1/20~2/15放寒假																
2月16日	五	小米飯	泡菜年糕雞	鮑菇海絲	蚵白菜(油菜)	白玉黑輪湯	水果		4.2	2.2	2.0		1.9	1.0	632.5	143.8
2月17日	六	紅藜飯	咖哩豬	南瓜粉絲煲	有機蔬菜	玉米濃湯	水果		4.3	2.0	1.7		2.0	1.0	623.5	168.5
2月19日	一	特：京醬拌麵、蒜香風味雞、雙色花椰、有機蔬菜、柴魚豆腐湯					水果		4.0	2.2	1.8		2.0	1.0	618.0	175.2
2月20日	二	有機香鬆飯	羅勒風味豬	烤雞塊X2	有機蔬菜	當歸湯	水果		4.2	2.3	1.7		2.1	1.0	640.5	163.4
2月21日	三	五穀飯	義式雞丁	鮮菇黃瓜	青江菜(福山萵苣)	山藥薏仁湯	水果		4.2	2.0	2.0		1.9	1.0	619.5	145.2
2月22日	四	芝麻飯	香酥魚排X1	豆皮滷白菜	有機蔬菜	香甜玉米湯	水果		4.1	1.9	1.7		2.4	1.0	621.0	267.8
2月23日	五	紫米飯	蒙古肉片	海芽蒸蛋	小白菜(蚵白菜)	紅豆湯圓	水果		4.4	2.3	1.5		1.8	1.0	636.0	156.2
2月26日	一	特：炒中華粿條、香滷豬排X1、香滷大根、有機蔬菜、金針金菇湯					水果	保久乳	3.8	2.0	2.1	1	2.0	1.0	748.5	167.9
2月27日	二	有機白飯	麻油雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蒲瓜枸杞湯	水果		4.2	2.3	1.7		2.1	1.0	640.5	154.6
~228~放假																
2月29日	四	糙米飯	南洋咖哩魚	高麗豆皮	有機蔬菜	紫菜湯	水果		4.2	2.0	1.9		1.8	1.0	612.5	143.5

圖：各季節盛產水果列舉參考

各位小朋友，有注意到每天午餐都有水果嗎？國民健康署建議每餐吃1個拳頭大小的份量！

水果含豐富的維生素、礦物質，外皮也含有植化素、膳食纖維等，對健康非常有幫助喔！



**全年有產**

芭樂 香蕉 木瓜 鳳梨

**春**  
3-5月

青梅、草莓、蜜棗、西瓜、甜瓜

**夏**  
6-8月

西瓜、李子、芒果、荔枝、紅龍果、百香果、桃子、梨子、葡萄

**秋**  
9-11月

葡萄、文旦柚、紅龍果、柿子

**冬**  
12-2月

柑橘、柳丁、小番茄、蜜棗、蓮霧、釋迦

要吃哪些水果比較好呢？要盡量選擇台灣在地的當季水果，可以參考上圖喔！

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

