

臺北市士林國小 113年3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	全蛋類(份)	玉米(份)	蔬菜(份)	肉類(份)	水果類(份)	熱量	鈣含量	
3月1日	五	小米飯	和風雞	紹子豆腐	油菜(小白菜)	當歸高麗湯	水果		4.1	2.3	1.6		1.8	1.0	594.5	286.3
3月4日	一	芝麻飯	義式鮮魚	洋芋南瓜	有機荷葉白菜	什錦羹湯	水果		4.3	2	1.9		2.1	1.0	613.0	284.9
3月5日	二	有機白飯	韓式雞翅x1	玉米香芋豆干	有機小松菜	紫菜湯	水果	保久乳	4.3	1.8	1.8	1	1.9	1.0	710.5	243.5
3月6日	三	糙米飯	美式奶香雞丁	黃瓜耳絲	青江菜(油菜)	金針蒲瓜湯	水果		4.2	2.1	2.1		2.1	1.0	616.5	148.9
3月7日	四	蔬食特餐：客家粿條、日式蒸蛋、蘿蔔佃煮、有機黑葉白菜、紅豆紫米湯(甜)					水果		4.4	1.9	2.1		1.8	1.0	606.0	268.9
3月8日	五	紅藜飯	打拋豬	烤雞塊x2	福山萵苣(蚵白菜)	南瓜香菇湯	水果		4.1	2	2.0		2.0	1.0	613.5	143.7
3月11日	一	玉米飯	鮮炸鮮魚x1	洋蔥炒蛋	有機廣島菜	高麗味噌湯	水果		4.2	2.4	1.7		2.2	1.0	627.5	135.8
3月12日	二	有機白飯	薑汁燒肉	鍋燒白菜	有機福山萵苣	薑絲海帶湯	水果		4.0	2.1	2.2		2.0	1.0	600.5	168.7
3月13日	三	薏仁飯	佛跳牆	醬爆海根	福山萵苣(蚵白菜)	榨菜豆薯湯	水果		4.2	2.1	2.2		1.9	1.0	610.0	143.6
3月14日	四	特餐：台式拌麵、南瓜燒雞、烤餡餅x1、有機小白菜、羅宋湯					水果	保久乳	4.1	2.3	2.1	1	2.0	1.0	736.0	155.8
3月15日	五	燕麥飯	三杯雞	家常豆腐	油菜(小白菜)	金針金菇湯	水果		4.2	2.4	1.9		2.0	1.0	623.5	275.8
3月18日	一	地瓜飯	蒙古肉片	獅子頭x1	有機山萵苣	枸杞黃瓜湯	水果	保久乳	4.1	2.3	2.1	1	1.9	1.0	731.5	136.4
3月19日	二	有機白飯	咖哩雞	肉末高麗	有機小松菜	蕃茄蛋花湯	水果		4.2	2.2	2.0		1.9	1.0	610.5	153.7
3月20日	三	小米飯	菜脯雞	芹香干絲	蚵白菜(油菜)	柴魚豆腐湯	水果		4.0	2.3	2.1		1.8	1.0	600.0	268.7
3月21日	四	麥片飯	香酥魚丁	玉米鮮蔬	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓(甜)	水果		4.3	2.1	1.8		2.2	1.0	620.5	154.2
3月22日	五	特餐：茄汁肉醬拌麵、特製豬排x1、南瓜蒸蛋、小白菜(青江菜)、玉米湯					水果		3.9	2.3	1.8		2.0	1.0	594.5	133.4
3月25日	一	芝麻飯	洋蔥雞肉	鮮蔬冬粉	有機味美菜	白玉大骨湯	水果	豆漿	4.3	2.1	2.1		1.8	1.0	610.0	189.4
3月26日	二	有機白飯	紅燒魚丁	馬鈴薯炒蛋	有機荷葉白菜	大滷湯	水果		4.2	2.6	2.1		2.0	1.0	639.5	243.6
3月27日	三	五穀飯	沙茶肉絲	枸杞扁蒲	福山萵苣(油菜)	結頭大骨湯	水果		4.1	2.1	2.1		2.1	1.0	609.5	153.4
3月28日	四	特餐：古早味米粉、香滷排骨x1、油腐黑輪、有機菠菜、肉骨茶湯					水果		3.7	2.0	1.9		1.8	1.0	557.5	264.5
3月29日	五	地瓜飯	泡菜年糕豬	什錦時蔬	青江菜(蚵白菜)	海芽蛋花湯	水果		4.3	2.1	2.0		1.8	1.0	607.5	237.6

臺北市士林國小 112 學年度第 2 學期學校午餐收費金額一覽表

- 訂餐期間：自 113 年 2 月 16 日起至 6 月 28 日(六年級至 6 月 14 日)止。
(2/17 補 2/15;4/17.18.19 六年級畢旅;5/7 三年級校外教學;6/7 校慶補假不用餐。)
- 訂餐方式：學校午餐採自由意願訂餐，一週供應四天(週三不供餐)，依學校午餐供應委員會決議，三、四年級可選擇週五不訂餐，一、二年級可選擇只訂週二。
- 收費金額：(112 學年度學校午餐每餐 65 元。)

年級	一		二		三		四		五		六
	一週 四天	只訂 週二	一週 四天	只訂 週二	一週 四天	週五 不訂	一週 四天	週五 不訂	一週 四天	一週 四天	
餐數	74	19	74	19	73	55	74	56	74	63	
金額	4810	1235	4810	1235	4745	3575	4810	3640	4810	4095	

- 繳費方法：整學期一次繳費。(如欲每月繳費，敬請告知級任老師辦理。)
- 申請低收入戶、中低收入戶和家庭變故安心就學等午餐補助的學生，請先暫免繳費。
- 每月菜單公佈於士林國小網站 <http://www.slps.tp.edu.tw> 士林國小午餐樂園
若有任何關於學校午餐事項，請與學務處聯繫。電話：(02)28812231#224

日常飲食中攝取鈣質

一杯鮮乳內含一天1/4鈣質需求量，而其他食物如：乳製品、小魚乾、海帶、紫菜、甘藍菜、芥藍菜、豆製品等，也含有豐富鈣質，是鈣質的良好來源。

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

