

臺北市溪山國小 113年5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	全穀類(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量	鈣含量	
																份	mg
5月2日	四	小米飯	匈牙利鮮魚	繽紛彩蔬	有機小松菜	蘿蔔丸片湯	水果		4.2	2.2	1.9		1.7	1.0	599	136.5	
5月3日	五	特餐：炸醬拌麵、特製雞腿排X1、開陽白菜、福山萵苣(地瓜葉)、味噌豆腐湯					水果		3.8	2.0	2.0		2.0	1.0	576	288.9	
5月6日	一	玉米飯	酥炸魚丁	豆皮絲瓜	有機高麗菜	番茄豆芽湯	水果	保久乳	4.2	2.2	1.8	1.0	2.3	1.0	745.9	273.2	
5月7日	二	有機白飯	咖哩豬	金滑菇炒蛋	有機黑葉白菜	海芽滑菇湯	水果		4.0	2.3	1.9		2.0	1.0	644.9	164.2	
5月9日	四	特餐：拿波里肉醬拌麵、滷雞翅X1、地中海時蔬、有機油江菜、地瓜粉圓湯(甜)					水果		4.2	2.1	2.0		2.0	1.0	698.5	286.7	
5月10日	五	胚芽飯	白菜燒豬	豆瓣鮮筍	油菜(A菜)	金菇蒲瓜湯	水果		4.0	2.0	2.0		2.0	1.0	596.9	125.7	
5月13日	一	地瓜飯	打拋豬	香烤雞塊X2	有機小白菜	薑絲結頭湯	水果		4.1	2.1	1.7		2.1	1.0	598.5	141.4	
5月14日	二	有機白飯	瓜仔雞	蒜香高麗	有機空心菜	海帶湯	水果	豆漿	4.0	2.0	2.1		1.8	1.0	588.5	137.2	
5月16日	四	特餐：蒜香鮮菇拌麵、紅燒燉雞、黑輪胡瓜、有機黑葉白菜、金針湯					水果		4.1	#	2.2		2.0	1.0	613.9	161.1	
5月17日	五	麥片飯	鮮炸魚排X1	玉米炒蛋	A菜(油菜)	大滷湯	水果		4.2	2.3	1.6		2.3	1.0	634.9	167.4	
5月20日	一	蔬食特餐：家常麵疙瘩、古早味蒸蛋、關東煮、有機高麗菜、鮮菇蔬菜湯					水果	保久乳	3.8	2.1	2.1	1.0	1.9	1.0	698.5	274.8	
5月21日	二	有機白飯	香滷翅小腿X2	芽菜干絲	有機白莧菜	黃金洋芋湯	水果		4.1	2.1	1.8		1.8	1.0	588.5	286.9	
5月23日	四	燕麥飯	塔香鮮魚	丸片扁蒲	有機荷葉白菜	榨菜豆薯湯	水果		4.2	2.3	2.1		1.8	1.0	614.9	132.5	
5月24日	五	芝麻飯	番茄肉醬	虱目魚條X2	地瓜葉(青江菜)	冬瓜山粉圓(甜)	水果		4.2	2.2	1.5		2.3	1.0	616.9	198.7	
5月27日	一	小米飯	泡菜雞	烤餡餅x1	有機空心菜	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.0	1.6		2.0	1.0	589.9	144.2	
5月28日	二	有機香鬆飯	蘿蔔燉魚	玉米鮮蔬	有機小白菜	柴魚豆腐湯	水果	保久乳	4.0	2.2	1.9	1.0	1.9	1.0	714.9	257.6	
5月30日	四	特餐：肉燥拌麵、香嫩豬排X1、香菇蒸蛋、有機山菠菜、肉骨茶湯					水果		3.8	2.2	1.7		2.0	1.0	578.5	266.8	
5月31日	五	紫米飯	地瓜燒雞	韓式燒冬粉	福山萵苣(空心菜)	綠豆薏仁湯(甜)	水果		4.3	1.9	1.8		1.8	1.0	591.5	165.1	

有機菇-金滑菇

台北市自112學年度下學期起每月供應一次有機菇，讓營養午餐更豐富。蕈菇類屬蔬菜類，富含膳食纖維、多醣體、胺基酸，且含有多種的維生素以及礦物質。

金滑菇又稱華翠菇。每100公克金滑菇含有2.2公克的膳食纖維，可以增加飽足感，幫助腸道蠕動。富含礦物質鉀離子，參與人體電解質平衡與血壓恆定喔。



有機小貼士

「有機農產品」是受法律規範的國家標準。

從生產到後續的加工、分裝、流通過程都遵照政府訂定的規範，並經過合格的「驗證機構」審查通過的農產品，才可以貼上有機農產品標章喔！



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