

臺北市士林國小 113年6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

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(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量	鈣含量		
6月3日	一	特餐：茄汁肉醬拌麵、特製豬排x1、日式蒸蛋、有機白苜菜、結頭大骨湯					水果			3.8	2.2	1.6		1.9	1.0	532.5	254.3
6月4日	二	有機香鬆飯	塔香鮮魚	雙瓜肉絲	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓(甜)	水果	保久乳	4.0	2.1	2.0	1.0	2.0	1.0	665.5	183.9	
6月5日	三	玉米飯	時蔬燒肉	海帶干絲	福山萵苣(蚵白菜)	羅宋湯	水果		4.2	2.3	1.9		1.8	1.0	561.5	286.4	
6月6日	四	芝麻飯	奶香雞丁	炸雞塊x2	有機空心菜	玉米濃湯	水果		4.2	2.2	1.8		2.3	1.0	578.5	265.8	
6月7日	五	地瓜飯	馬鈴薯燉雞	蒜香高麗	青江菜(本島萵苣)	味噌豆腐湯	水果		4.3	1.9	1.6		1.9	1.0	551.0	274.3	
6月10日	一	端午節放假															
6月11日	二	有機白飯	瓜仔肉燥	紅仁四季	有機荷葉白菜	蘿蔔黑輪湯	水果		4.0	2.1	2.2		2.0	1.0	545.5	268.7	
6月12日	三	燕麥飯	鹹水雞	韭香芽菜	福山萵苣(青江菜)	紫菜大骨湯	水果		4.1	1.9	2.1		1.9	1.0	537.0	134.2	
6月13日	四	藜玉飯	地中海烤魚	白菜燴蛋	有機空心菜	枸杞黃瓜湯	水果	保久乳	4.2	2.1	2.1	1.0	1.8	1.0	670.5	168.9	
6月14日	五	畢業特餐：咖哩拌麵、招牌棒腿x1、鮑菇豆干、高麗菜(小白菜)、綠豆粉圓湯(甜)					水果			4.2	2.2	1.7		2.0	1.0	565.0	234.5
6月17日	一	蔬食特餐：味噌拌麵、古早味蒸蛋、枸杞蒲瓜、有機荷葉白菜、榨菜豆腐湯					水果			3.9	1.8	1.8		2.0	1.0	522.0	266.7
6月18日	二	有機白飯	醬燒排骨x1	玉米鮮蔬	有機白苜菜	番茄洋芋湯	水果		4.2	2.0	1.8		1.8	1.0	545.0	142.1	
6月19日	三	胚芽飯	醬燒雞丁	冬瓜豆皮	油菜(青江菜)	金針金菇湯	水果		4.1	2.1	2.1		1.8	1.0	543.5	245.9	
6月20日	四	紫米飯	南洋沙嗲魚	餡餅x1	有機小松菜	海芽蛋花湯	水果	豆漿	4.2	2.3	1.9		2.0	1.0	570.5	146.8	
6月21日	五	麥片飯	蒙古肉片	田園豆腐煲	本島萵苣(高麗菜)	冬瓜湯	水果		4.1	2.2	1.9		1.9	1.0	553.5	257.4	
6月24日	一	地瓜飯	香酥魚排x1	豆醬鮮筍	有機黑葉白菜	薑絲海帶湯	水果	保久乳	4.0	2.0	1.8	1.0	2.3	1.0	673.5	142.5	
6月25日	二	有機香鬆飯	日式壽喜燒	紅絲吻魚炒蛋	有機空心菜	白菜香菇湯	水果		4.2	2.4	1.9		2.0	1.0	576.0	243.1	
6月26日	三	小米飯	京醬肉絲	關東煮	福山萵苣(蚵白菜)	山藥薏仁湯	水果		4.2	2.0	1.9		1.8	1.0	545.0	124.2	
6月27日	四	特餐：招牌油飯、香滷雞翅x1、絲瓜粉絲煲、有機小白菜、蕃茄芽菜湯					水果			4.2	2.1	1.9		2.0	1.0	559.5	236.8
6月28日	五	薏仁飯	三杯雞	客家小炒	青江菜(油菜)	什錦羹湯	水果		4.2	2.3	1.4		1.9	1.0	566.0	286.4	

端午食五子

依照習俗，端午節吃「五子」，有豐收、健康、長壽的寓意。「五子」除了粽子之外還有茄子、豆子、李子和桃子。粽子為糯米加上肉類及油脂，若只吃粽子缺乏蔬果攝取，容易造成腹脹氣、消化不良。

可以搭配蔬菜類的茄子、豆子，水果類的李子和桃子，增加膳食纖維攝取以及多元的維生素礦物質讓營養更均衡。

茄子



花青素、維生素A

豆子

(長豇豆)



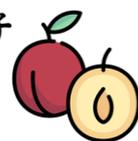
葉酸

桃子



維生素C、鉀離子

李子



維生素B群、花青素

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