

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 | 全粒雜糧(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 |
|-------|----|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------|--------------|----|-----|---------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 3月3日 | 一 | 芝麻飯 | 古早味蒸魚 | 豆醬白菜 | 有機廣島菜 | 蘿蔔丸片湯 | 水果 | | 4.1 | 2.1 | 2.0 | | 1.9 | 1.0 | 588.0 | 257.4 |
| | | | CAS鮮魚+洋蔥+冬粉+薑 | 大白菜+筍+香菇+紅蘿蔔+肉絲 | | 白蘿蔔+虱目魚丸 | | | | | | | | | | |
| 3月4日 | 二 | 有機白飯 | 安東燉雞 | 南瓜炒蛋 | 有機小松菜 | 紫菜湯 | 水果 | 保久乳 | 4.2 | 2.4 | 1.9 | 1.0 | 2.1 | 1.0 | 748.0 | 165.7 |
| | | | CAS雞肉+馬鈴薯+洋蔥+冬粉 | CAS蛋+南瓜+紅蘿蔔 | | 紫菜+薑絲+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月5日 | 三 | 五穀飯 | 鹹冬瓜雞 | 玉米藜麥 | 地瓜葉(小白菜) | 當歸高麗湯 | 水果 | | 4.3 | 2.0 | 1.6 | | 2.0 | 1.0 | 601.0 | 174.5 |
| | | | CAS雞肉+白蘿蔔+冬瓜+陰冬瓜 | CAS玉米粒+馬鈴薯+毛豆仁+絞肉+紫麥 | | 高麗菜+當歸 | | | | | | | | | | |
| 3月6日 | 四 | 特餐:家常肉燥拌麵 | 特製豬排*1 | 鮮燴雙瓜 | 有機山萵蒿 | 金針金菇湯 | 水果 | | 3.8 | 2.1 | 2.0 | | 2.1 | 1.0 | 586.0 | 263.5 |
| | | 麵+CAS絞肉+白豆干+杏鮑菇+紅蔥頭 | CAS豬大排 | 蒲瓜+胡瓜+紅蘿蔔+木耳+肉絲 | | 金針菇+金針+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月7日 | 五 | 糙米飯 | 奶香豬 | 鍋燒豆腐 | 福山萵苣(菠菜) | 玉米湯 | 水果 | | 4.4 | 2.2 | 1.6 | | 2.0 | 1.0 | 619.0 | 287.6 |
| | | | CAS肉片+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔 | 豆腐+香菇+毛豆仁+絞肉+榨菜 | | CAS玉米粒+豆薯+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月10日 | 一 | 蔬食特餐:日式咖哩拌麵 | 和風蒸蛋 | 關東煮 | 有機高麗菜 | 紅豆粉圓湯(甜) | 水果 | | 4.1 | 2.0 | 2.0 | | 2.1 | 1.0 | 601.5 | 274.1 |
| | | 烏龍麵+馬鈴薯+玉米粒+洋蔥+紅蘿蔔 | CAS蛋 | 油豆腐+白蘿蔔+香菇 | | 粉圓+紅豆 | | | | | | | | | | |
| 3月11日 | 二 | 有機白飯 | 泰式風味豬 | 炸雞塊*2 | 有機青松菜 | 金針蛋花湯 | 水果 | | 4.0 | 2.2 | 1.7 | | 2.3 | 1.0 | 607.0 | 134.2 |
| | | | CAS絞肉+杏鮑菇+洋蔥+番茄+九層塔 | CAS雞塊 | | 金針菇+CAS蛋 | | | | | | | | | | |
| 3月12日 | 三 | 紅藜飯 | 中式燒雞 | 海帶干絲 | 青江菜(油菜) | 芹香結頭湯 | 水果 | | 4.0 | 2.2 | 2.1 | | 2.0 | 1.0 | 603.5 | 297.5 |
| | | | CAS雞肉+洋蔥+青花菜+香菇 | 海帶絲+白干絲+紅蘿蔔+肉絲 | | 結頭菜+白蘿蔔+芹菜 | | | | | | | | | | |
| 3月13日 | 四 | 紫米飯 | 義式翅小腿*2 | 紅椒高麗 | 有機荷蘭白菜 | 南瓜湯 | 水果 | 保久乳 | 4.1 | 1.9 | 2.2 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 716.5 | 187.9 |
| | | | CAS翅小腿 | 高麗菜+豆皮+紅椒+肉絲 | | 南瓜+馬鈴薯+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月14日 | 五 | 玉米飯 | 韓式泡菜鮮魚 | 韓式豆腐煲 | 小白菜(福山萵苣) | 薑絲海帶湯 | 水果 | | 4.0 | 2.3 | 1.8 | | 2.0 | 1.0 | 601.5 | 274.5 |
| | | | CAS鮮魚+大白菜+洋蔥+泡菜 | 豆腐+香菇+毛豆仁+絞肉 | | 海帶根+薑+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月17日 | 一 | 香菇肉絲油飯 | 蘿蔔燒豬 | 烤餡餅*1 | 有機油江菜 | 榨菜豆薯湯 | 水果 | | 4.1 | 2.3 | 1.9 | | 2.1 | 1.0 | 615.5 | 267.3 |
| | | 飯+豆干+香菇+肉絲+毛豆仁+蝦米 | CAS肉片+白蘿蔔+紅蘿蔔+筍干 | CAS餡餅 | | 豆薯+榨菜+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月18日 | 二 | 有機白飯 | 山東燒雞 | 芽菜干絲 | 有機A菜 | 香菇高麗湯 | 水果 | | 4.0 | 2.2 | 1.8 | | 2.0 | 1.0 | 596.0 | 283.2 |
| | | | CAS雞肉+洋蔥+杏鮑菇+小黃瓜+香菜 | 綠豆芽+白干絲+紅蘿蔔+肉絲 | | 高麗菜+香菇+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月19日 | 三 | 燕麥飯 | 糖醋雞丁 | 蒲瓜耳絲 | 蚵白菜(油菜) | 山藥薏仁湯 | 水果 | | 4.2 | 2.0 | 1.9 | | 2.0 | 1.0 | 601.5 | 132.3 |
| | | | CAS雞肉+杏鮑菇+洋蔥+青椒+黃椒 | 蒲瓜+木耳+紅蘿蔔+肉絲 | | 山藥+薏仁+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月20日 | 四 | 小米飯 | 酥炸魚排*1 | 雙色炒蛋 | 有機小松菜 | 蕃茄芽菜湯 | 水果 | 豆漿 | 4.1 | 2.6 | 1.3 | | 2.5 | 1.0 | 635.0 | 142.1 |
| | | | CAS鮮魚排 | CAS蛋+馬鈴薯+毛豆仁 | | 綠豆芽+蕃茄+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月21日 | 五 | 薏仁飯 | 佛跳牆 | 蘿蔔滷味 | 青江菜(蚵白菜) | 味噌蛋花湯 | 水果 | | 4.1 | 2.1 | 1.9 | | 2.0 | 1.0 | 600.0 | 135.1 |
| | | | CAS肉角+CAS豬腳+大白菜+香菇+芋頭 | 白蘿蔔+海帶結+黑輪 | | CAS蛋 | | | | | | | | | | |
| 3月24日 | 一 | 紅藜飯 | 瓜仔肉燥 | 雙色芽菜 | 有機福山萵苣 | 南瓜針菇湯 | 水果 | 保久乳 | 4.1 | 2.2 | 2.1 | 1.0 | 2.1 | 1.0 | 735.0 | 268.4 |
| | | | CAS絞肉+豆干+杏鮑菇+碎瓜+紅蔥頭 | 黃豆芽+綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲 | | 南瓜+金針菇+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月25日 | 二 | 有機白飯 | 炸虱目魚排*1 | 玉米肉末 | 有機荷蘭白菜 | 冬瓜山粉圓(甜) | 水果 | | 4.3 | 1.9 | 1.5 | | 2.3 | 1.0 | 606.5 | 122.3 |
| | | | 虱目魚排 | CAS玉米粒+豆薯+毛豆+紅蘿蔔+絞肉 | | 山粉圓 | | | | | | | | | | |
| 3月26日 | 三 | 麥片飯 | 蔥燒豬 | 冬瓜油腐 | 小白菜(油菜) | 羅宋湯 | 水果 | | 4.0 | 2.2 | 2.0 | | 2.0 | 1.0 | 601.0 | 243.5 |
| | | | CAS肉絲+洋蔥+紅椒 | 冬瓜+油豆腐+紅蘿蔔+肉絲 | | 蕃茄+馬鈴薯+洋蔥+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月27日 | 四 | 胚芽飯 | 沙茶嫩雞 | 高麗鮮菇 | 有機味美菜 | 蘿蔔湯 | 水果 | | 4.0 | 2.0 | 2.1 | | 2.1 | 1.0 | 597.0 | 162.7 |
| | | | CAS雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+青蔥 | 高麗菜+杏鮑菇+肉絲 | | 白蘿蔔+結頭菜+大骨 | | | | | | | | | | |
| 3月28日 | 五 | 特餐:麵線羹 | 滷雞腿排*1 | 海芽蒸蛋 | 油菜(青江菜) | 芋泥包*1 | 水果 | | 3.8 | 2.2 | 1.8 | | 2.0 | 1.0 | 582.0 | 172.3 |
| | | 麵線+CAS肉羹+紅蘿蔔+香菇+木耳+香菜 | CAS雞腿排 | CAS蛋+海帶芽 | | CAS芋泥包 | | | | | | | | | | |
| 3月31日 | 一 | 地瓜飯 | 咖哩肉片 | 開陽白菜 | 有機黑葉白菜 | 柴魚豆腐湯 | 水果 | | 4.1 | 2.2 | 1.9 | | 2.0 | 1.0 | 605.5 | 248.6 |
| | | | CAS肉片+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥 | 大白菜+木耳+肉絲+蝦米 | | 豆腐+柴魚 | | | | | | | | | | |

臺北市士林國小 113 學年度第 2 學期學校午餐收費金額一覽表

- 訂餐期間：自 114 年 2 月 11 日起至 6 月 30 日(六年級至 6 月 16 日)止。
(4/22 三年級校外教學:5/29 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：(113 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 | 週五 不訂 | 一週 四天 | 週五 不訂 |
| 訂餐數 | 75 | 20 | 75 | 20 | 74 | 57 | 75 | 58 | 75 | 58 | 75 | 66 |
| 金額 | 4875 | 1300 | 4875 | 1300 | 4810 | 3705 | 4875 | 3770 | 4875 | 3770 | 4875 | 4290 |

- 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

惜食.廚餘減量

- 衡量自身食量，拿取剛好份量食物，不夠再拿。
- 攝取足夠份量且均衡營養，不偏食、且不任意剩食。
- 學校午餐供應份量都經過計算，適合小朋友的攝取量，所以請吃光光喔!

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