

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)	玉米 (份)	蛋黃 (份)	奶類 (份)	油類 (份)	水果 (份)	熱量 (千卡)	鈣 (mg)	
6月2日	一	特餐：招牌油飯 飯+豆干+肉絲+香菇+毛豆仁	鹹水雞 CAS雞肉+高麗菜+紅蘿蔔	柴魚蒸蛋 CAS蛋+柴魚片	有機白莧菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑+大骨	水果		4.1	2.4	1.8			2.1	1.0	573.5	176.4
6月3日	二	有機白飯	紅燒鮮魚 CAS鮮魚+豆腐+洋蔥+紅蘿蔔	蒜香高麗 高麗菜+金針菇+肉絲+紅椒+蒜	有機黑葉白菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+CAS虱目魚丸	水果	保久乳	4.0	2.1	2.0	1.0		2.0	1.0	665.5	245.3
6月4日	三	五穀飯	糖醋雞丁 CAS雞肉+白蘿蔔+杏鮑菇+紅椒	田園豆腐煲 豆腐+洋蔥+紅蘿蔔+絞肉	油菜(青江菜)	番茄芽菜湯 番茄+綠豆芽+大骨	水果		4.0	2.2	1.8			2.0	1.0	551.0	286.4
6月5日	四	芝麻飯	特製豬排*1 CAS豬排	黃瓜肉絲 大黃瓜+木耳+肉絲+枸杞	有機空心菜	玉米湯 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+大骨	水果		4.1	2.0	1.7			2.0	1.0	547.0	201.4
士林西餐禮儀																	
6月6日	五	地瓜飯	波隆那肉醬 CAS絞肉+洋蔥+馬鈴薯+杏鮑菇+三色豆	炸雞塊*2 CAS雞塊	小白菜(地瓜葉)	綠豆湯(甜) 綠豆	水果		4.3	2.1	1.5			2.3	1.0	580.0	153.2
士林西餐禮儀																	
6月9日	一	DIY刈包*1 刈包+香鬆	泰式風味豬 CAS肉片+洋蔥+杏鮑菇+番茄+九層塔	烤餡餅*1 CAS餡餅	有機荷葉白菜	麵線湯 麵線+肉羹+香菇+香菜	水果	保久乳	3.6	2.3	1.6	1.0		2.1	1.0	653.0	133.6
6月10日	二	有機白飯	義式翅小腿*2 CAS翅小腿	韭香芽菜 綠豆芽+紅椒+韭菜+肉絲	有機小松菜	南瓜香菇湯 南瓜+香菇+大骨	水果		4.0	2.0	1.8			2.0	1.0	540.0	142.2
6月11日	三	胚芽飯	京醬肉絲 CAS肉絲+洋蔥+小黃瓜+紅蘿蔔	竹筍肉絲 竹筍+紅椒+肉絲	福山萵苣(青江菜)	山藥薏仁湯 薏仁+山藥+大骨	水果		4.2	2.0	2.0			2.0	1.0	554.0	145.7
6月12日	四	紅藜飯	酥炸魚排*1 CAS鮮魚排	泡菜年糕 大白菜+年糕+肉絲+泡菜	有機油江菜	柴魚豆腐湯 豆腐	水果		4.1	2.1	1.7			2.3	1.0	566.0	213.3
6月13日	五	特餐：拿坡里肉醬麵 麵+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+絞肉	香料燉雞 CAS雞肉+高麗菜+杏鮑菇+青花菜	古早味蒸蛋 CAS蛋	小白菜(空心菜)	金針金菇湯 金針菇+金針+大骨	水果		3.8	2.3	2.0			2.1	1.0	547.0	133.8
6月16日	一	特餐：香菇滷肉拌飯 白飯+豆薯+香菇+洋蔥+絞肉	招牌棒腿*1 CAS棒腿	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+CAS黑輪	有機空心菜	紅豆粉圓湯(甜) 粉圓+紅豆	水果		4.2	2.2	2.1			2.0	1.0	565.0	223.1
6月17日	二	有機白飯	安東燉雞 CAS雞肉+馬鈴薯+洋蔥+冬粉	番茄炒蛋 CAS蛋+番茄	有機白莧菜	薑絲海帶湯 海帶+薑絲+大骨	水果		4.1	2.3	2.0			2.1	1.0	568.0	143.9
6月18日	三	燕麥飯	白菜燉肉 CAS肉片+大白菜+紅蘿蔔	豆醬鮮筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔+肉絲	青江菜(油菜)	肉骨茶湯 金針菇+枸杞+大骨	水果		4.0	2.0	2.1			2.0	1.0	540.0	132.9
6月19日	四	紫米飯	鮑菇肉燥 CAS絞肉+豆薯+杏鮑菇	炸蝦捲*1 CAS蝦捲	有機荷葉白菜	枸杞絲瓜湯 絲瓜+枸杞+大骨	水果	豆漿	4.0	2.6	1.8			2.3	1.0	586.5	143.5
6月20日	五	麥片飯	鮮蔬烤魚 CAS鮮魚+杏鮑菇+紅蘿蔔+青椒	客家小炒 豆干+紅蘿蔔+魷魚+肉絲+芹菜	福山萵苣(青江菜)	番茄蛋花湯 CAS蛋+蕃茄	水果		4.0	2.2	2.0			2.0	1.0	551.0	284.6
6月23日	一	蔬食特餐：DIY味噌拉麵 烏龍麵+玉米粒+洋蔥+紅蘿蔔+木耳	水煮蛋 CAS白煮蛋+油豆腐	豆皮蒲瓜 蒲瓜+豆皮+紅椒	有機小白菜	高麗味噌湯 高麗菜	水果	保久乳	3.8	1.9	2.2	1.0		2.0	1.0	640.5	254.3
6月24日	二	有機白飯	香草番茄燉肉 CAS肉片+馬鈴薯+番茄+紅蘿蔔	玉米鮮蔬 CAS玉米粒+白蘿蔔+毛豆仁+絞肉	有機空心菜	黃瓜黑輪湯 大黃瓜+CAS黑輪	水果		4.2	2.1	2.0			2.0	1.0	559.5	135.4
6月25日	三	糙米飯	沙茶雞 CAS雞肉+高麗菜+紅椒	海帶干絲 白干絲+海帶絲+肉絲	福山萵苣(小白菜)	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+大骨	水果		4.1	2.2	2.1			2.1	1.0	562.5	278.2
6月26日	四	薏仁飯	香酥魚丁 CAS鮮魚+豆干+紅蘿蔔	螞蟻上樹 綠豆芽+紅蘿蔔+絞肉+冬粉	有機黑葉白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+大骨	水果		4.1	2.2	2.0			2.3	1.0	571.5	233.5
6月27日	五	地瓜飯	三杯雞 CAS雞肉+杏鮑菇+CAS米血丁+薑+九層塔	絲瓜粉絲煲 絲瓜+金針菇+粉絲+肉絲	莧菜(油菜)	冬瓜湯 冬瓜+薑絲+大骨	水果		4.1	2.0	2.1			2.1	1.0	551.5	136.3
6月30日	一	芝麻飯	壽喜燒肉 CAS肉片+大白菜+洋蔥	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+海帶結+CAS甜不辣	青江菜(福山萵苣)	榨菜豆薯湯 豆薯+榨菜+大骨	水果		4.0	2.1	2.2			2.0	1.0	545.5	142.4

咖哩為什麼呈現黃色?



咖哩中含有**薑黃**能提供天然的黃色色素，因此除了做為香料，也被當成著色劑。雖然也有一個薑字，但跟一般常見的薑完全不同，是不同屬的植物喔。

薑黃富含了維生素K、礦物質鈣、鎂、鉀等，以及薑黃素。

維生素K

1. 參與凝血功能
2. 促進骨質的鈣化

薑黃素

1. 是一種多酚類化合物
2. 抗發炎
3. 抑制膽固醇形成

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