

營養午餐

臺北市士林. 福林. 士東. 雙溪. 溪山國小



106年8.9月份學校午餐菜單

餐點供應：中原食品



天數	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果	奶類	油脂及堅果種子類	鈣(mg)	熱量(Kcal)
1	8/31	四	麥片有機飯	沙茶雞丁	蝦皮絲瓜	福山萬苣/地瓜葉	南瓜湯	水果	4.6	2.0	1.9	1.0		2.3	134	691
2	9/1	五	胚芽飯	糖醋魚丁/炸	雙菇燴大白	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.9	2.5	1.8	1.0		2.5	141	754
3	9/4	一	小米飯	梅香排骨	夜市滷味	有機蔬菜	豆薯大骨湯	水果	4.6	2.0	1.8	1.0		2.2	227	685
4	9/5	二	地瓜有機飯	咖哩魚丁	玉米炒蛋	小白菜/油菜	綠豆薏仁湯	水果	5.5	2.6	1.3	1.0		2.1	149	779
5	9/7	四	特餐：木須烏龍麵 鐵板豬柳 有機蔬菜 味噌洋芋湯				水果	4.5	2.1	1.8	1.0		2.2	165	686	
6	9/8	五	燕麥飯	宮保雞丁	紅燒豆腐	青江菜/空心菜	蕃茄如意湯	水果 牛奶	4.0	2.8	1.7	1.0	1.0	2.2	317	811
7	9/11	一	麥片飯	樹子蒸魚片*1	紅絲炒蛋	福山萬苣/小白菜	雙蘿湯	水果	4.0	2.1	1.7	1.0		2.1	133	641
8	9/12	二	芝麻有機飯	塔香雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	竹筍湯	水果	4.8	1.9	1.9	1.0		2.2	135	694
9	9/14	四	紫米飯	親子丼	四色干丁	油菜/空心菜	金菇蔬菜湯	水果	4.2	2.3	1.9	1.0		2.2	277	676
10	9/15	五	胚芽飯	五香排骨	什錦匏瓜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	4.4	1.9	2.0	1.0		2.1	165	665
11	9/18	一	地瓜飯	莎莎雞丁	玉米肉末	有機蔬菜	薑味匏瓜湯	水果	4.6	2.2	1.7	1.0		2.3	206	697
12	9/19	二	燕麥有機飯	鳳梨肉片	蘿蔔佃煮	青江菜/小白菜	味噌洋蔥湯	水果 牛奶	4.5	2.1	1.8	1.0	1.0	2.2	311	799
13	9/21	四	糙米飯	三杯魚丁	黃瓜肉片	有機蔬菜	紅豆燕麥湯	水果	5.0	2.5	1.8	1.0		2.3	164	754
14	9/22	五	蔬食日：鮮蔬炊飯 木須炒蛋 福山萬苣/油菜 海芽蘿蔔湯				水果	4.0	1.7	1.7	1.0		2.2	329	617	
15	9/25	一	芝麻飯	白玉海帶燒肉	羅漢齋	青江菜/油菜	金茸如意湯	水果	4.0	2.1	2.2	1.0		2.2	217	659
16	9/26	二	特餐：肉醬乾拌麵 鹽酥魚排*1/炸 有機蔬菜 羅宋湯				水果	3.6	2.4	1.7	1.0		2.5	246	645	
17	9/28	四	胚芽有機飯	時蔬炒肉片	蕃茄蛋豆腐	義白菜/小白菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.4	2.1	1.0		2.1	183	669
18	9/29	五	玉米飯	茄汁雞丁	黃瓜魚羹	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.1	1.9	2.0	1.0		2.2	145	650
19	9/30	六	雜糧飯	沙茶排骨	泡菜粉絲煲	杏菜/空心菜	胡瓜大骨湯	水果	4.3	2.0	2.2	1.0		2.1	206	663

備註：本月牛奶供應於9/8(五) & 9/19(二)

臺北市士林國小106學年度【八、九、十】月份學校午餐收費金額一覽表

1、訂餐期間：自106年8月31日（四）起至106年10月31日（二）止。（含9/30補10/9）

2、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。

3、收費金額：(106學年度學校午餐每餐50元。)

年級		一		二		三		四		五		六	
訂餐方式		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		
8月	餐數	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1		
	金額	50	0	50	0	50	50	50	50	50	50		
9月	餐數	18	4	18	4	18	13	18	13	18	18		
	金額	900	200	900	200	900	650	900	650	900	900		
10月	餐數	16	4	16	4	16	12	16	12	16	16		
	金額	800	200	800	200	800	600	800	600	800	800		
合計		1750	400	1750	400	1750	1300	1750	1300	1750	1750		

4、繳費方法：

- (1) 三個月合繳，請以繳費單繳交。
- (2) 如欲每月繳費，麻煩交予級任老師（以班級為單位，至總務處出納組繳納）。

請於106年9月5、6、7日繳交 8、9月餐費。9月25、26、27日繳交10月餐費。

5、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同學暫免繳費。

6、每月菜單（含葷、素）均公佈於士林國小網站<http://www.slps.tp.edu.tw> 士林國小午餐樂園

家長若有任何關於學童用餐問題，請與學務處聯繫。電話：(02)28812231#224

用餐衛生安全

夏季高溫炎熱，各種微生物最適合生長在這種高溫、潮濕的環境，是腸病毒好發期，若不注意用餐衛生安全，容易「病從口入」。所以須注意均衡飲食、適當運動及充足睡眠，以增強個人之免疫力。又勤洗手有助預防腸病毒，正確洗手步驟包括取皂、搓揉、沖水和擦乾手部，大約需要40–60秒。此外，保持環境清潔，如用餐前後將桌子擦乾淨，避免微生物滋長，打菜時不說話或戴口罩，以預防自身感染或傳染他人。以上都可提升用餐衛生安全，希望小朋友多加留心，吃得健康又快樂。

