

# 臺北市福林國小 108年8.9月 葷食



營養師：吳婉華(營養字第009240號)  
服務電話：2792-5757  
廠址：臺北市內湖區新湖一路一號

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	全糖 糖漿 (份)	豆漿 或肉 (份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量	鈣含量
8月30日	五	小米飯	咖哩豬	滷味拼盤	青江菜(油麥菜)	味噌豆腐湯	水果		4.3	2.3	1.6		2.0	1.0	664	173.9
9月2日	一	麥片飯	三杯雞	玉米鮮蔬	蚵白菜(莧菜)	白玉丸片湯	水果		5.0	2.1	1.3		2.1	1.0	695	143.1
9月3日	二	燕麥飯	★酥炸魚丁	肉末高麗	有機小白菜	海芽蛋花湯	水果		4.4	2.1	1.7		2.3	1.0	672	151.5
9月5日	四	特餐：高麗蛋炒飯+滷雞排x1+蒜香油麥菜(青江菜)+綠豆粉圓湯					水果		5.0	2.3	1.3		2.2	1.0	714	289.5
9月6日	五	黃豆飯	蜜汁燒肉	古早味蒸蛋	地瓜葉(空心菜)	鮮瓜大骨湯	水果		4.0	2.7	1.5		2.1	1.0	675	153.6
9月9日	一	蔬食特餐：日式雜炊飯+洋芋炒蛋+A菜(小白菜)+素沙茶鮮蔬湯					水果		4.3	2.0	1.4		2.0	1.0	636	173.2
9月10日	二	糙米飯	蠔油肉片	肉絲銀芽	有機小松菜	味噌紫菜湯		保久乳	4.1	2.0	1.8	0.8	2.1		757	310.5
9月12日	四	玉米飯	梅干燒魚	鮑菇玉米	油菜(青江菜)	蕃茄鮮蔬湯	水果		4.3	2.4	1.5		2.1	1.0	673	156.2
9月13日	五	~中秋節快樂~														
9月16日	一	胚芽飯	奶香菇雞	玉米燴蛋	地瓜葉(青江菜)	竹筍鮮菇湯	水果		4.3	2.5	1.2		2.0	1.0	669	149.9
9月17日	二	虱目魚特餐：義式魚肉蕃茄義大利麵+虱目魚排+三色炒筍+有機黑葉白菜+黃瓜魚丸湯					水果		3.0	3.0	1.9		2.3	1.0	646	223.4
9月19日	四	燕麥飯	親子丼	金茸絲瓜	小白菜(A菜)	紫菜豆腐湯	水果		4.4	2.3	1.6		2.1	1.0	675	223.8
9月20日	五	芝麻飯	香滷雞腿	沙茶高麗	青江菜(油麥菜)	地瓜山粉圓	水果		4.6	2.1	1.4		2.1	1.0	669	156.8
9月23日	一	麥片飯	油腐燒雞	鮮蔬花椰	油麥菜(小白菜)	昆布蛋花湯	水果		4.2	2.5	1.5		2.2	1.0	678	218.9
9月24日	二	燕麥飯	咖哩雞	什錦鮮瓜	有機青松菜	香菇豆腐湯	水果		4.2	2.0	1.7		2.1	1.0	641	198.2
9月26日	四	特餐：炸醬麵+洋芋燉肉+莧菜(油菜)+紅豆銀耳湯					水果		4.0	2.3	1.6	0.8	2.2		772	298.3
9月27日	五	紫米飯	香菇蒸蛋	★柳葉魚x3	蚵白菜(地瓜葉)	羅宋湯		保久乳	4.1	2.3	1.0		2.3	1.0	648	332.5
9月30日	一	小米飯	日式壽喜燒	紅燒黑輪	青江菜(A菜)	柴魚海芽湯	水果		4.0	2.1	1.6		2.1	1.0	632	186.3