

臺北市福林國小 108年10月 葷食



facebook 伊索屋 粉絲團
食家安·粉絲團

營養師：林煒如(營養字第009272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	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	肉類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量	鈉
10月1日	二	燕麥飯	義式燒雞	玉米干丁	有機荷葉白	紫菜蛋花湯	水果		4.7	2.8	1		2.2	1.0	723	315
10月3日	四	紫米飯	咖哩魚肉醬	招牌蒸蛋	油麥菜(油菜)	薑絲海芽湯	水果		4.1	2.2	1.5		2	1.0	640	190.8
10月4日	五	特餐：肉絲蛋炒飯+沙茶豬+蒜香小白菜(蚵白菜)+味噌豆腐湯					水果		4	2.8	1.6		2.1	1.0	685	191.5
10月5日	六	麥片飯	鹽水雞	鮑菇玉米	青江菜(A菜)	蘿蔔黑輪湯	水果		4.8	2.2	1.4		2	1.0	686	198.2
10月7日	一	特餐：客家板條+★酥炸魚排+油菜(莧菜)+豆薯紅絲湯					水果		5.8	3.0	1		2.2	1.0	815	125.7
10月8日	二	地瓜飯	五香肉燥	紅絲炒蛋	有機青江菜	黃瓜九片湯		保久乳	4.2	3.0	1.2	0.8	2.1		764	318.4
～雙十節連假～																
10月14日	一	小米飯	糖醋雞	枸杞燴黃瓜	A菜(油麥菜)	酸辣湯	水果		4	2.2	2		2.1	1.0	650	88.26
10月15日	二	特餐：日式烏龍麵+紅燒雞腿+有機小白菜+綠豆薏仁湯					水果		3.0	2.5	1.2		2.2	1.0	587	242.6
10月17日	四	芝麻飯	照燒雞	肉燥高麗	油菜(蚵白菜)	薑絲冬瓜湯	水果		4.3	2.1	1.9		2	1.0	656	136.4
10月18日	五	海苔香鬆飯	★炸虱目魚柳條	洋芋燴蛋	地瓜葉(空心菜)	紫菜豆腐湯	水果		4.4	3.3	0.8		2.2	1.0	735	161
10月21日	一	薏仁飯	沙茶魚丁	韭香黃芽	油麥菜(小芥菜)	地瓜麥片湯	水果		4.6	2.8	1.8		2.2	1.0	736	121.7
10月22日	二	胚芽飯	咕咾肉	紹子豆腐	有機小松菜	芹香蘿蔔湯	水果		4.0	2.9	1.6		2.1	1.0	692	200.3
10月24日	四	蔬食特餐：義式蕃茄燴飯+雙耳燴蛋+空心菜(地瓜葉)+蒲瓜豆腐湯					水果		4	2	1.5		2.0	1.0	618	133.7
10月25日	五	糙米飯	咖哩雞	香菇烤麩	蚵白菜(莧菜)	蕃茄白菜湯	水果		4.4	2.8	1.4		2.1	1.0	708	52.4
10月28日	一	燕麥飯	菠蘿燒雞	南瓜蒸蛋	莧菜(油菜)	日式昆布湯		保久乳	4.1	2.7	1.2	0.8	2.0		730	352.6
10月29日	二	小米飯	紅燒魚	客家小炒	有機黑葉白	白菜鮮蔬湯	水果		4.0	3.0	1.8		2.1	1.0	705	389.6
10月31日	四	特餐：青醬義大利麵+香草雞翅*1+油麥菜(A菜)+玉米濃湯					水果		5	2.2	1.2		2.2	1.0	704	100.5

臺北市士林國小108學年度【八、九、十】月份學校午餐收費金額一覽表

- 訂餐期間：自108年8月30日(五)起至108年10月31日(四)止。
(一年級學生全部自9月2日起，其餘年級自8月30日起用餐。)
- 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：(108學年度學期午餐每餐55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	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
	金額	0	0	55	0	55	0	55	0	55	55
9月	餐數	16	4	16	4	16	13	16	13	16	16
	金額	880	220	880	220	880	715	880	715	880	880
10月	餐數	17	5	17	5	17	13	17	13	17	17
	金額	935	275	935	275	935	715	935	715	935	935
合計		1815	495	1870	495	1870	1430	1870	1430	1870	1870

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108年9月2、3、4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請暫免繳費。

認識護眼營養素～葉黃素&玉米黃素

小朋友們，你們知道嗎？當我們長期暴露於紫外線或含高比例藍光的3C用品下，很容易傷害視網膜黃斑。伴隨3C產品滲透生活，如何「護眼」非常重要。因此，我們需要認識護眼營養素！類胡蘿蔔素家族中有兩個家族成員對眼睛很重要，他們就是葉黃素和玉米黃素。

葉黃素和玉米黃素的食物可增加眼睛中黃斑色素的密度，保護眼睛對抗視網膜黃斑退化。類胡蘿蔔素是由植物所製造，所以主要的來源會是我們日常的蔬果，全穀雜糧類或魚貝海鮮類等。相較於蔬菜，水果中葉黃素和玉米黃素含量偏低。深綠色蔬菜是補充葉黃素和玉米黃素最好的選擇！葉黃素和玉米黃素含量最高的前三名分別為菠菜、地瓜葉和南瓜，這些食物在我們營養午餐也吃得喔！另外，綠花椰菜、胡蘿蔔、蛋、柳丁、蕃茄等等，都是屬於護眼好食材，可適量攝取喔！