

臺北市士林國小 110 年 9 月 葆食



營養師
服務電話
地址:臺

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

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類
9月1日	三	玉米飯	烤肉醬骰豬	薑絲冬瓜	青江菜(油菜)	金針湯	水果	
			豬肉角+豆薯+紅蘿蔔+蔥	冬瓜+肉絲+薑+枸杞	香菇	金針+金針菇+木耳+大骨		
9月2日	四	特餐：醬炒烏龍	烏龍麵+高麗菜+洋蔥+木耳+紅蘿蔔+肉絲	蒲燒鯛魚(蒸)	有機小白菜	海芽蛋花湯	水果	
				CAS蒲燒鯛魚*1		乾海芽+蛋		
9月3日	五	燕麥飯	菜脯雞	番茄炒蛋	高麗菜(空心菜)	紅豆麥片湯(甜)	水果	
			雞肉+白蘿蔔+菜脯	蛋+番茄+洋蔥	紅蘿蔔	紅豆+麥片		
9月6日	一	小米飯	鮮筍燒肉	關東煮	小白菜(蚵白菜)	日式味噌湯	水果	
			肉片+竹筍+紅蘿蔔	白蘿蔔+魚丸+香菇+紅蘿蔔	紅椒	鴻喜菇+海根+洋蔥		
9月7日	二	有機白飯	香滷雞腿	大黃瓜燴蛋	有機空心菜	皇帝蘿蔔大骨湯	水果	
			雞腿	蛋+大黃瓜+紅蘿蔔		皇帝豆+白蘿蔔+大骨		
9月8日	三	麥片飯	油腐雞	海絲銀芽	莧菜(福山萵苣)	竹筍玉米湯	水果	
			雞肉+油豆腐+紅蘿蔔	綠豆芽+海帶+肉絲+紅椒	金針菇	竹筍+玉米粒+大骨		
9月9日	四	地瓜飯	打拋豬	鍋貼(蒸)	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	水果	
			絞肉+杏鮑菇+洋蔥+番茄+九層塔	CAS鍋貼*2		高麗菜+枸杞+大骨		
9月10日	五	薏仁飯	咖哩雞	家常豆腐	青江菜(A菜)	南瓜蕈菇湯		保久乳
			雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	豆腐+大白菜+紅蘿蔔+絞肉+蔥	紅椒	南瓜+秀珍菇+大骨		
9月11日	六	特餐：紅醬義大利麵	義大利麵+馬鈴薯+玉米粒+洋蔥+絞肉	★酥炸魚丁	蚵白菜(小白菜)	冬瓜粉圓(甜)	水果	
				水煮魚丁+地瓜+紅蘿蔔		粉圓		
9月13日	一	麥片飯	糖醋虱目魚柳(蒸淋醬)	日式蒸蛋	高麗菜(青江菜)	白菜番茄湯	水果	
			虱目魚+洋蔥+紅椒+毛豆仁	蛋+海芽	紅蘿蔔	大白菜+番茄+大骨		
9月14日	二	有機地瓜白飯	香滷肉燥	高麗肉羹	有機小松菜	黃金大骨湯	水果	
			絞肉+豆干+紅蔥頭	高麗菜+CAS肉羹+香菇+紅蘿蔔+蝦米		玉米粒+紅蘿蔔+大骨		
9月15日	三	胚芽飯	蔥油雞	豆瓣鮮筍	青江菜(絲瓜)	山藥薏仁湯	水果	
			雞肉+青花菜+玉米筍+蔥	筍+肉絲+木耳+紅蘿蔔		山藥+小薏仁+大骨		
9月16日	四	芝麻飯	烤雞翅*1	雙色玉米	有機空心菜	味噌豆腐湯	水果	
			雞翅	玉米粒+豆薯+紅蘿蔔+絞肉		豆腐+柴魚		
9月17日	五	特餐：特製酢醬拌麵	麵+豬肉+豆干+綠豆芽+洋蔥	鹽水雞	小白菜(地瓜葉)	蘿蔔大骨湯		
				雞肉+青花菜+白花菜+杏鮑菇+紅蘿蔔	枸杞	白蘿蔔+紅蘿蔔+大骨		
9月22日	三	燕麥飯	沙茶腐皮豬	塔香海苔	油菜(A菜)	榨菜肉絲湯	水果	
			肉片+豆皮+紅蘿蔔	海苔+九層塔+薑+肉絲		豆薯+榨菜+肉絲		
9月23日	四	芝麻飯	義式奶香豬	番茄白菜燴蛋	有機荷葉白菜	鮮蔬大骨湯	水果	
			肉片+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔	蛋+大白菜+番茄		玉米粒+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔		
9月24日	五	小米飯	★虱目魚排	蕈菇結頭	蚵白菜(地瓜葉)	酸辣湯	水果	
			虱目魚排	結頭菜+香菇+紅椒+肉絲		筍+木耳+豆腐+紅蘿蔔+肉絲		
9月27日	一	蔬食特餐：什錦高麗炒飯	飯+高麗菜+豆干+毛豆仁+玉米粒+紅蘿蔔	香菇蒸蛋	青江菜(福山萵苣)	紫菜豆腐湯	水果	
				蛋+香菇	枸杞	紫菜+豆腐+大骨		
9月28日	二	有機香鬆白飯	羅宋魚丁	蒲瓜黑輪	有機小白菜	綠豆西米露(甜)		保久乳
			水煮魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+番茄	CAS黑輪		綠豆+西谷米		
9月29日	三	芝麻飯	蔥爆肉柳	冬瓜豆皮	空心菜(油菜)	鮮菇大骨湯	水果	
			肉柳+洋蔥+木耳+蔥	冬瓜+豆皮+肉絲	紅蘿蔔	香菇+金針菇+大骨		
9月30日	四	紫米飯	三杯雞	南瓜粉絲煲	有機白莧菜	海芽大骨湯	水果	
			雞肉+米血+杏鮑菇+紅蘿蔔	南瓜+粉絲+肉絲+香菇		乾海芽+薑絲+大骨		