

臺北市士東國小 114年4月 葷食 食家安

HOMELY
FOOD
COMPANY

營養師：陳怡安(營養字第011628號)

服務電話：2792-5757

廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

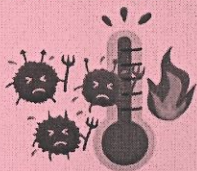
本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全蛋 個(份)	蛋黃 個(份)	肉類 個(份)	魚類 個(份)	海鮮 個(份)	水產 個(份)	內含 個(份)	數量
																個
4月1日	二	兒童節：有機香鬆白飯	香滷雞腿*1	蒜香高麗	有機油江菜	肉骨茶湯	水果		4.0	2.0	1.8		2.0	1.0	132.5	485.0
4月2日	三	麥片飯	蘿蔔燉雞	豆干小炒	福山萵苣(青江菜)	榨菜豆芽湯	水果		4.0	2.2	1.6		2.0	1.0	243.2	481.0
4月3日	四	清明連假														
4月4日	五															
4月7日	一	小米飯	酥炸魚排*1	繽紛玉米	有機小松菜	枸杞蒲瓜湯	水果		4.3	2.0	1.5		2.3	1.0	134.3	512.0
4月8日	二	有機白飯	奶香風味雞	番茄炒蛋	有機小白菜	紫菜大骨湯	水果	豆漿	4.0	2.5	1.8		2.1	1.0	187.5	492.0
4月9日	三	胚芽飯	醬爆肉絲	薑絲冬瓜	本島萵苣(青江菜)	芹香蘿蔔湯	水果		4.0	2.1	2.0		2.0	1.0	253.4	490.5
4月10日	四	特餐：咖哩拌麵	特製豬排*1	關東煮	有機高麗菜	玉米蛋花湯	水果		3.9	2.1	2.0		2.1	1.0	235.6	488.0
4月11日	五	地瓜飯	茄汁肉醬	炸雞塊*2	福山萵苣(蚵白菜)	冬瓜山粉圓(甜)	水果		4.2	2.2	1.8		2.3	1.0	124.1	513.5
4月14日	一	麥片飯	照燒年糕豬	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	柴魚豆腐湯	水果	保久乳	4.3	2.0	1.8	1	2.0	1.0	241.2	458.0
4月15日	二	有機白飯	和風鮮魚	鮮燴黃瓜	有機青松菜	薑絲海帶湯	水果		4.0	2.0	2.1		2.0	1.0	152.3	492.5
4月16日	三	五穀飯	鮑菇燒雞	豆瓣四季	油菜(空心菜)	枸杞冬瓜湯	水果		4.0	2.0	2.1		2.0	1.0	123.2	492.5
4月17日	四	蔬食特餐：味噌拌麵	古早味蒸蛋	打拋豆干	有機荷葉白菜	白菜金菇湯	水果		4.1	2.3	1.8		2.0	1.0	226.3	493.5
4月18日	五	小米飯	香滷雞排*1	海根滷味	青江菜(小白菜)	結頭丸片湯	水果		4.0	2.2	1.1		2.0	1.0	245.3	468.5
4月21日	一	特餐：家鄉肉燥拌麵	馬鈴薯燉豬	炸蝦捲*1	有機高麗菜	番茄蛋豆芽湯	水果		4.1	2.2	2.2		2.3	1.0	214.6	516.5
4月22日	二	有機白飯	沙嗲雞	黃芽干絲	有機蘿蔓萵苣	金針湯	水果		4.2	2.2	2.0		2.0	1.0	253.7	505.0
4月23日	三	燕麥飯	蔥爆豬柳	家常豆腐	空心菜(福山萵苣)	黃金洋芋湯	水果		4.1	2.3	1.6		2.0	1.0	264.3	488.5
4月24日	四	紫米飯	泰式豬	鮮菇蒲瓜	有機小白菜	綠豆地瓜湯(甜)	水果	保久乳	4.3	2.0	1.9	1	2.0	1.0	142.5	458.5
4月25日	五	藜麥飯	清蒸魚排*1(注意魚刺)	黃金炒蛋	油菜(蚵白菜)	蘿蔔黑輪湯	水果		4.1	2.1	1.6		2.0	1.0	132.1	487.5
4月28日	一	芝麻飯	安東燉雞	南瓜蒸蛋	有機高麗菜	番茄鮮菇湯	水果		4.2	2.2	1.6		2.0	1.0	186.5	495.0
4月29日	二	有機白飯	五香肉燥	蝦米白菜	有機油江菜	海芽蛋花湯	水果	保久乳	4.0	2.2	2.0	1	2.0	1.0	234.5	541.0
4月30日	三	糙米飯	台式鹽水雞	三杯海茸	青江菜(蚵白菜)	山藥薏仁湯	水果		4.2	2.0	1.9		2.0	1.0	164.3	501.5

學校營養午餐甜湯為什麼都是熱的?

依教育局規定「甜湯不宜以冰品方式供應」，且

- ① 高溫(>75°C)可殺死大部分致病菌和病毒
- ② 團體供餐量大，檢驗標準提高
- ③ 冰品易受氣候、距離、時間影響保存不易
- ④ 腸胃耐受性因人而異，可能造成不舒服



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

4/25清蒸魚排請小心魚刺