

臺北市士林國小 112年8+9月 素食



營養師：陳
服務電話：2
廠址：新北

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

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	水果	奶類
8月30日	三	小米飯	馬鈴薯油腐 油豆腐+馬鈴薯+番茄	高麗冬粉 高麗菜+豆包+冬粉+紅蘿蔔	紅燒白玉鮑菇 白蘿蔔+杏鮑菇	蚵白菜(福山萵苣)	水果	
8月31日	四	特餐: 家常炒飯條 飯條+豆芽菜+香菇+紅蘿蔔	豆腸白菜 豆腸+白菜+金針菇	豆皮絲瓜 認證絲瓜+豆皮+紅蘿蔔	清蒸南瓜 認證南瓜	有機空心菜	水果	
9月1日	五	麥片飯	味噌百頁 百頁豆腐	芋香豆干 豆干+芋頭+毛豆仁	醬燒結頭 結頭菜+紅蘿蔔	青江菜(油菜)	水果	
9月4日	一	特餐: 波隆那醬拌麵 麵+杏鮑菇+豆干+番茄	蘭花干 蘭花干	繽紛什蔬 CAS花椰菜+黃椒+紅椒	木耳黃瓜 認證大黃瓜+木耳+紅蘿蔔	有機荷葉白菜	水果	
9月5日	二	有機白飯	古早味素燥 豆干+洋蔥+香菇+紅蘿蔔	清炒小黃瓜 小黃瓜+紅蘿蔔	豆腸秋葵 豆腸+秋葵	有機空心菜	水果	
9月6日	三	燕麥飯	百頁菜脯 百頁豆腐+白蘿蔔+香菇+菜脯	玉米麵筋 玉米粒+麵筋	紅絲扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	莧菜(福山萵苣)	水果	
9月7日	四	糙米飯	白菜豆包 豆包+大白菜	芽菜拌干絲 干絲+有機黃豆芽+紅蘿蔔	高麗鮮菇 高麗菜+鮮菇	有機黑葉白菜	水果	保久乳
9月8日	五	五穀飯	三杯油腐 油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔	招牌豆腐煲 豆腐+毛豆仁+香菇	清炒水蓮 水蓮	高麗菜(油菜)	水果	
9月11日	一	地瓜飯	香酥百頁 百頁豆腐+地瓜	榨菜素肉羹 素肉羹+豆薯+榨菜	枸杞黃瓜 TAP大黃瓜+枸杞	有機小白菜	水果	保久乳
9月12日	二	有機白飯	素沙茶花干 蘭花干	玉米麵筋 麵筋+玉米粒	紅絲高麗 認證高麗菜+紅蘿蔔	有機小松菜	水果	
9月13日	三	薏仁飯	香草豆包 豆包+番茄	塔香海茸 海茸+九層塔	素肚竹筍 素肚+竹筍	青江菜(蚵白菜)	水果	
9月14日	四	蔬食日/特餐 鮮蔬咖哩拌麵 麵+馬鈴薯+紅蘿蔔+TAP毛豆仁	飄香滷味 豆干+海帶結+杏鮑菇	雙色花椰 CAS青花菜+白花菜	南瓜豆皮 豆皮+南瓜	有機黑葉白菜	水果	
9月15日	五	紫米飯	香滷麵腸 麵腸	白菜素腰花 素腰花+大白菜	蒸玉筍 玉米筍	福山萵苣(空心菜)	水果	
9月18日	一	麥片飯	香椿豆包 豆包	醬燒鮑菇干片 豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔	薑絲絲瓜 認證絲瓜+薑絲	有機荷葉白菜	水果	
9月19日	二	有機白飯	咖哩素雞 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	鹽水豆腐 豆腐	金針蒲瓜 認證蒲瓜+金針菇	有機黑葉白菜	水果	保久乳
9月20日	三	玉米飯	鹹冬瓜麵筋 麵筋+冬瓜+鹹冬瓜+枸杞	豆皮刈薯 豆皮+豆薯	白菜鮮菇 大白菜+鮮菇	地瓜葉(青江菜)	水果	
9月21日	四	芝麻飯	高麗素腰花 素腰花+高麗菜	鮑菇彩椒 杏鮑菇+紅椒+黃椒	油腐結頭 油豆腐+結頭菜	有機小松菜	水果	
9月22日	五	特餐: 紅藜炒飯 白米+玉米粒+豆干+毛豆仁+紅藜	壽喜百頁 百頁+馬鈴薯+紅蘿蔔	番茄麵腸 麵腸+番茄	鍋燒茄子 茄子	福山萵苣(蚵白菜)	水果	
9月23日	六	胚芽飯	安東豆腸 豆腸+高麗菜+馬鈴薯+冬粉+紅蘿蔔	醬爆海根 海帶根+紅蘿蔔	地瓜山藥 認證地瓜+山藥	有機空心菜	水果	
9月25日	一	小米飯	瓜仔油腐 油豆腐+脆瓜	香菇腰花 素腰花+香菇	燴三絲 竹筍+木耳+紅蘿蔔	有機荷葉白菜	水果	豆漿
9月26日	二	有機白飯	大溪豆干 黑豆干	白菜豆腐滷 豆腐+大白菜+紅蘿蔔	醬燒冬瓜 冬瓜+香菇	有機白莧菜	水果	
9月27日	三	燕麥飯	筍干豆腸 豆腸+筍干+紅蘿蔔+香菇	百頁結頭 百頁豆腐+結頭菜+紅椒	枸杞胡瓜 大黃瓜+枸杞	福山萵苣(空心菜)	水果	
9月28日	四	家常炸醬拌麵 麵+豆干+豆薯+香菇	滷雙結 百頁結+海帶結	黃瓜芽菜 認證綠豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔	蜜汁黑豆 黑豆	有機小白菜	水果	