

# 臺北市士林國小 112年10月 素食



營養師：陳怡：  
服務電話：2792  
廠址：新北市汐

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

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	水果	奶類
10月2日	一	特餐(蔬)：傳統炒麵 麵+綠豆芽+香菇+紅蘿蔔	香滷豆干	花生麵筋	蒸南瓜	有機空心菜	水果	
			黑豆干+白蘿蔔+海帶	麵筋+花生	南瓜			
10月3日	二	有機白飯	味噌豆腐	紅絲高麗	豆皮龍鬚菜	有機味美菜	水果	
			豆腐	高麗菜+紅蘿蔔	豆包+龍鬚菜			
10月4日	三	糙米飯	醬燒素雞	芹香干絲	竹筍素肚	福山萵苣(蚵白菜)	水果	
			素雞+馬鈴薯	干絲+芹菜+紅蘿蔔	素肚+竹筍			
10月5日	四	麥片飯	香酥百頁	香甜玉米	白菜豆腐	有機荷葉白菜	水果	保久乳
			百頁豆腐	玉米粒+豆薯+紅蘿蔔	豆腐+白菜			
10月6日	五	地瓜飯	三杯素腰花	什錦鮮蔬	蒸雙寶	空心菜(青江菜)	水果	
			素腰花+杏鮑菇+九層塔	青花菜+白蘿蔔+紅蘿蔔	馬鈴薯+山藥			
10月9日	一	國慶連假						
10月10日	二	國慶連假						
10月11日	三	芝麻飯	醬香豆干	南瓜寬粉	枸杞冬瓜	蚵白菜(青江菜)	水果	
			豆干	南瓜+高麗菜+寬粉	冬瓜+枸杞			
10月12日	四	特餐：塔香拌麵 麵+杏鮑菇+番茄+九層塔	特製花干	地中海時蔬	高麗鮮菇	有機青松菜	水果	
			蘭花干	青花菜+紅蘿蔔+杏鮑菇	高麗菜+香菇			
10月13日	五	燕麥飯	義式香料豆腸	鍋燒白菜	清蒸玉筍	福山萵苣(空心菜)	水果	
			豆腸+馬鈴薯+蘿蔔	大白菜+木耳+豆皮	玉米筍			
10月16日	一	地瓜飯	瓜仔百頁	雙色銀芽	豆干苦瓜	有機小白菜	水果	
			百頁+豆薯+醬瓜	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	豆干+苦瓜			
10月17日	二	有機白飯	家常豆腐	清炒黃瓜	海帶干絲	有機小松菜	水果	
			豆腐	小黃瓜+紅蘿蔔	海帶+豆干絲+薑絲			
10月18日	三	紫米飯	沙茶豆包	鍋燒茄子	枸杞胡瓜	地瓜葉(青江菜)	水果	
			豆包+香菇+紅蘿蔔	茄子	大黃瓜+枸杞			
10月19日	四	胚芽飯	醬香麵腸	青蔬素肉羹	黃金洋芋	有機白莧菜	水果	豆漿
			麵腸	素肉羹+杏鮑菇+青花菜	玉米粒+馬鈴薯			
10月20日	五	特餐：什錦麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+三色豆+香菜	飄香花干	毛豆腐	金針燴金菇	空心菜(油菜)	水果	
			蘭花干	豆腐+毛豆+木耳	金針菇+金針			
10月23日	一	小米飯	香酥豆腐	鮮菇黃瓜	結頭腰花	有機黑葉白菜	水果	
			豆腐	大黃瓜+金針菇+紅蘿蔔	素腰花+結頭菜			
10月24日	二	有機白飯	番茄干丁	雙色干絲	香芋玉米	有機青松菜	水果	保久乳
			豆干+番茄+九層塔	白干絲+海帶絲+紅蘿蔔	玉米粒+芋頭			
10月25日	三	麥片飯	鍋燒豆包	塔香四季	結頭豆腐	青江菜(地瓜葉)	水果	
			豆包	四季豆+金針菇+九層塔	豆腐+結頭菜			
10月26日	四	萬聖節特餐：墨西哥醬拌麵 麵+馬鈴薯+番茄+毛豆仁+鷹嘴豆	香滷油腐	枸杞高麗	南瓜金菇	有機荷葉白菜	水果	
			油豆腐	高麗菜+枸杞	南瓜+金針菇			
10月27日	五	薏仁飯	和風素肚	玉米油腐	滷白菜	本島萵苣(油菜)	水果	
			素肚+地瓜	油豆腐+玉米段	大白菜+豆皮+紅蘿蔔			
10月30日	一	玉米飯	紅椒干絲	紅燒豆腐	薑絲蒲瓜	有機小白菜	水果	保久乳
			豆干絲+紅椒	豆腐+香菇+木耳	蒲瓜+薑			
10月31日	二	有機白飯	咖哩豆腸	滷百頁結	水蓮腐皮	有機味美菜	水果	
			豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	百頁結	豆皮+水蓮			