

# 臺北市士林國小 112年11月素食



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	副菜	青菜	水果	奶類
11月1日	三	燕麥飯	油腐佃煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+當歸</small>	豆皮白菜 <small>大白菜+豆皮+當歸</small>	紅燒茄子 <small>茄子</small>	本島萵苣(蚵白菜)	水果	
11月2日	四	糙米飯	瓜仔素腰花 <small>素腰花+瓜仔</small>	義式洋芋 <small>馬鈴薯+地瓜</small>	玉米麵筋 <small>玉米粒+麵筋</small>	有機黑葉白菜	水果	
11月3日	五	特餐：芹香炒米粉 米粉+香菇+紅蘿蔔+芹菜	香酥百頁 <small>百頁豆腐</small>	海結滷味 <small>黑豆干+海帶結</small>	包子 <small>CAS包子</small>	油菜(高麗菜)	水果	
11月6日	一	小米飯	甜椒素肚 <small>素肚+紅椒</small>	特製豆包 <small>豆包</small>	白菜木耳 <small>大白菜+木耳</small>	有機青松菜	水果	保久乳
11月7日	二	有機白飯	味噌豆腐 <small>豆腐+白蘿蔔</small>	馬鈴薯燉蓮藕 <small>馬鈴薯+蓮藕</small>	番茄素雞 <small>素雞+番茄</small>	有機荷葉白菜	水果	
11月8日	三	薏仁飯	素沙茶百頁 <small>百頁豆腐</small>	醬香雙菇 <small>杏鮑菇+香菇</small>	豆皮蒲瓜 <small>蒲瓜+豆皮</small>	地瓜葉(菠菜)	水果	
11月9日	四	特餐(蔬)：家常麵疙瘩 麵疙瘩+豆芽+紅蘿蔔+玉米粒	飄香花干 <small>蘭花干</small>	香芋豆干 <small>豆干+芋頭+毛豆仁</small>	炒四季豆 <small>四季豆</small>	有機小白菜	水果	
11月10日	五	紅藜飯	大溪豆干 <small>黑豆干</small>	田園豆腐煲 <small>豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔</small>	蒸南瓜 <small>南瓜</small>	高麗菜(青江菜)	水果	
11月13日	一	特餐：塔香拌麵 麵+馬鈴薯+番茄+九層塔	滷豆包 <small>豆包</small>	豆干小炒 <small>豆干+黃椒+芹菜</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜+枸杞</small>	有機黑葉白菜	水果	
11月14日	二	有機白飯	家鄉豆干 <small>豆干+香菇</small>	鮮蔬寬粉 <small>大白菜+寬粉</small>	蘿蔔素肉羹 <small>素肉羹+白蘿蔔+芹菜</small>	有機福山萵苣	水果	保久乳
11月15日	三	糙米飯	壽喜豆腸 <small>豆腸+杏鮑菇</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜+麵輪+枸杞</small>	蓮子玉米 <small>玉米+蓮子</small>	蚵白菜(空心菜)	水果	
11月16日	四	芝麻飯	紅燒油腐 <small>油豆腐+白蘿蔔</small>	甜椒素雞 <small>素雞+紅椒</small>	蒸地瓜 <small>地瓜</small>	有機小松菜	水果	
11月17日	五	胚芽飯	三杯麵腸 <small>麵腸+杏鮑菇+九層塔</small>	繽紛彩蔬 <small>玉米粒+結頭菜+毛豆仁+枸杞</small>	炒水蓮 <small>水蓮</small>	菠菜(本島萵苣)	水果	
11月20日	一	玉米飯	滷雙結 <small>百頁結+海帶結</small>	味噌素腰花 <small>素腰花</small>	蒸洋芋芋頭 <small>馬鈴薯+芋頭</small>	有機廣島菜	水果	
11月21日	二	有機白飯	香椿豆腐 <small>豆腐</small>	芽菜干絲 <small>豆干絲+豆芽</small>	番茄高麗 <small>高麗菜+番茄</small>	有機味美菜	水果	豆漿
11月22日	三	麥片飯	香菇麵腸 <small>麵腸+香菇</small>	紅燒大根 <small>白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔</small>	白玉苦瓜 <small>苦瓜</small>	青江菜(菠菜)	水果	
11月23日	四	特餐：茄汁拌麵 麵+馬鈴薯+番茄+毛豆仁	迷迭香豆腸 <small>豆腸</small>	枸杞蒲瓜 <small>蒲瓜+枸杞</small>	豆干花生 <small>豆干+花生</small>	有機蘿蔓萵苣	水果	
11月24日	五	紫米飯	酥炸豆包 <small>豆包</small>	干片花椰 <small>青花菜+豆干</small>	清燙秋葵 <small>秋葵</small>	福山萵苣(地瓜葉)	水果	
11月27日	一	地瓜飯	滷花干 <small>蘭花干</small>	雙色干絲 <small>豆干絲+紅蘿蔔</small>	金針高麗 <small>高麗菜+金針菇</small>	有機小白菜	水果	
11月28日	二	有機白飯	咖哩油腐 <small>油豆腐+紅蘿蔔</small>	土豆麵筋 <small>麵筋+花生</small>	蒸雙寶 <small>馬鈴薯+山藥</small>	有機青松菜	水果	
11月29日	三	芝麻飯	京醬豆腸 <small>豆腸</small>	紅絲豆芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔</small>	蒸玉筍 <small>玉米筍</small>	空心菜(福山萵苣)	水果	
11月30日	四	燕麥飯	百頁結 <small>百頁結</small>	白菜豆腐 <small>豆腐+白菜+紅蔥</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜+木耳</small>	有機油江菜	水果	保久乳