

臺北市士林國小 113年1+2月素食

營養師：陳怡安(服務電話:2792-5)
廠址：新北市汐止

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

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	水果	奶類
1月2日	二	有機白飯	味噌豆腐 豆腐	醬燒鮑菇干片 豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔	玉米腰果 玉米粒+腰果	有機小白菜	水果	
1月3日	三	糙米飯	和風豆腸 豆腸+白芝麻	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜	金菇南瓜 金針菇+南瓜	油菜(福山萵苣)	水果	
1月4日	四	麥片飯	家鄉豆干 豆干+香菇	鹽酥豆包 豆包	蘿蔔麵輪 麵輪+白蘿蔔	有機山萵苣	水果	保久乳
1月5日	五	特：家鄉酢醬拌麵 麵+豆干+香菇	時蔬豆腐 豆腐+金針菇+木耳	白菜豆皮 大白菜+角螺	金平蓮藕 蓮藕+紅蘿蔔	菠菜(青江菜)	水果	
1月8日	一	蔬食：日式拌麵 麵+馬鈴薯+豆干+毛豆仁	香滷花干 蘭花干	芝香四季 四季豆+紅蘿蔔+白芝麻	豆皮黃瓜 大黃瓜+豆皮	有機荷葉白菜	水果	
1月9日	二	有機白飯	三杯素腰花 素腰花+九層塔+薑片	鮮菇高麗 高麗菜+香菇+紅蘿蔔	滷雙結 百頁結+海帶結	有機羅曼萵苣	水果	保久乳
1月10日	三	胚芽飯	素沙茶麵腸 麵腸	玉米鮮蔬 玉米粒+毛豆仁+豆干	蒸芋頭 芋頭	青江菜(蚵白菜)	水果	
1月11日	四	玉米飯	香酥百頁 百頁豆腐	豆腐煲 豆腐+毛豆仁+紅蘿蔔	白花椰 白花椰	有機菠菜	水果	
1月12日	五	小米飯	香椿豆皮 豆包	小瓜素肉羹 素肉羹+小黃瓜	白菜金菇 大白菜+金針菇	本島萵苣(油菜)	水果	
1月15日	一	芝麻飯	紅燒豆腸 豆腸	雙色干絲 豆干絲+綠豆芽+紅蘿蔔	蒸地瓜山藥 地瓜+山藥	有機山萵苣	水果	
1月16日	二	有機白飯	沙茶豆干 黑豆干	紅絲豆腐 豆腐+紅蘿蔔+毛豆仁	甜椒素肚 素肚+甜椒+青椒	有機高麗菜	水果	
1月17日	三	紫米飯	壽喜百頁 百頁豆腐+大白菜+紅椒	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+香菇	炒水蓮 水蓮	菠菜(蚵白菜)	水果	
1月18日	四	燕麥飯	香草豆包 豆包+杏鮑菇	義式馬鈴薯 馬鈴薯+南瓜+青花菜	炒三絲 豆干絲+黃豆芽+紅蘿蔔	有機A菜	水果	豆漿
1月19日	五	特：高麗炒飯 飯+高麗菜+CAS三色豆	照燒素腰花 素腰花	芹香豆干 豆干+紅椒+芹菜	清炒茄子 茄子	小白菜(油菜)	水果	
1/20~2/15放寒假								
2月16日	五	小米飯	白菜年糕 大白菜+年糕+豆皮	鮑菇海絲 海帶絲+杏鮑菇+紅蘿蔔	醬油豆干 豆干	蚵白菜(油菜)	水果	
2月17日	六	紅藜飯	咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	南瓜粉絲煲 南瓜+豆芽+粉絲	芝香秋葵 秋葵+芝麻	有機蔬菜	水果	
2月19日	一	特：京醬拌麵 麵+豆干+杏鮑菇	醬燒花干 蘭花干	雙色花椰 白花椰+青花椰	鮮蔬豆腐 豆腐+馬鈴薯+黃椒	有機蔬菜	水果	
2月20日	二	有機香鬆飯	羅勒風味豆腸 豆腸+蕃茄+九層塔	蒸雙色 地瓜+馬鈴薯	豆皮白菜 豆皮+白菜+當歸	有機蔬菜	水果	
2月21日	三	五穀飯	義式豆包 豆包	鮮菇黃瓜 黃瓜+角螺+金針菇	山藥薏仁 山藥+薏仁	青江菜(福山萵苣)	水果	
2月22日	四	芝麻飯	香酥豆干 黑豆干	豆皮滷白菜 大白菜+豆皮+紅蘿蔔	玉米松子 玉米粒+松子	有機蔬菜	水果	
2月23日	五	紫米飯	時蔬麵腸 麵腸+杏鮑菇+紅椒	海帶干絲 豆干絲+海帶絲	芋頭蓮子 芋頭+紅棗+蓮子	小白菜(蚵白菜)	水果	
2月26日	一	特：炒中華裸條 麵+豆芽菜+玉米粒+香菇+青江菜	蜜汁豆干 黑豆干	香滷大根 白蘿蔔+海帶結	金針金菇 金針菇+金針	有機蔬菜	水果	保久乳
2月27日	二	有機白飯	麻油素腰花 素腰花+高麗菜+薑	家常豆腐 豆腐+香菇+紅蘿蔔	四季豆 四季豆+枸杞	有機蔬菜	水果	
~228~放假								
2月29日	四	糙米飯	咖哩麵腸 麵腸+紅蘿蔔	高麗豆皮 高麗菜+角螺豆皮+木耳	蒸地瓜 地瓜	有機蔬菜	水果	