

臺北市士林國小 113年3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，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	水果	奶類
3月1日	五	小米飯	和風豆腸 豆腸+地瓜	紹子豆腐 豆腐+毛豆仁+紅蘿蔔	當歸高麗 高麗菜+當歸	油菜(小白菜)	水果	
3月4日	一	芝麻飯	醬燒素腰花 素腰花+有機黑綠菇+紅椒	義式洋芋 馬鈴薯+南瓜+杏鮑菇	豆皮鮮蔬 豆皮+大白菜+木耳+紅蘿蔔	有機荷葉白菜	水果	
3月5日	二	有機白飯	香滷花干 蘭花干	香芋玉米 CAS玉米粒+芋頭	醬油豆干 豆干+紅蘿蔔	有機小松菜	水果	保久乳
3月6日	三	糙米飯	香椿素肚 素肚+馬鈴薯+香菇	黃瓜耳絲 大黃瓜+木耳+紅蘿蔔	金針蒲瓜 蒲瓜+豆皮+金針菇	青江菜(油菜)	水果	
3月7日	四	蔬食特餐：客家粿條 粿條+香菇+豆芽+紅蘿蔔+木耳	蜜汁豆干 黑豆干	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	玉米腰果 CAS玉米粒+腰果	有機黑葉白菜	水果	
3月8日	五	紅藜飯	打拋豆干 豆干+杏鮑菇+番茄+九層塔	烤南瓜 南瓜	芝香秋葵 秋葵+芝麻	福山萵苣(蚵白菜)	水果	
3月11日	一	玉米飯	鹽酥百頁 百頁豆腐	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜	味噌高麗 高麗菜	有機廣島菜	水果	
3月12日	二	有機白飯	薑汁豆包 豆包+杏鮑菇+薑	鍋燒白菜 大白菜+角螺豆皮+紅蘿蔔	薑絲海帶 海帶+薑	有機福山萵苣	水果	
3月13日	三	薏仁飯	佛跳牆 油豆腐+芋頭+大白菜+筍干	醬爆海根 海帶根+紅蘿蔔	榨菜干絲 白干絲+香菇+榨菜	福山萵苣(蚵白菜)	水果	
3月14日	四	特餐：台式拌麵 麵+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜	南瓜麵腸 麵腸+南瓜	茄香素肚 素肚+蕃茄+馬鈴薯	清炒花椰 CAS青花菜	有機小白菜	水果	保久乳
3月15日	五	燕麥飯	三杯素腰花 素腰花+杏鮑菇+九層塔+薑	家常豆腐 豆腐+甜椒+木耳	金菇燴金針 金針菇+金針	油菜(小白菜)	水果	
3月18日	一	地瓜飯	蒙古豆干 豆干+豆芽菜	白菜素肉羹 素肉羹+大白菜+紅蘿蔔	枸杞黃瓜 大黃瓜+枸杞	有機山萵蒿	水果	保久乳
3月19日	二	有機白飯	咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	香菇高麗 高麗菜+香菇	香滷麵腸 麵腸	有機小松菜	水果	
3月20日	三	小米飯	菜脯豆腐 豆腐+紅蘿蔔+香菇	芹香干絲 白干絲+綠豆芽+芹菜	芝香茄子 茄子+芝麻	蚵白菜(油菜)	水果	
3月21日	四	麥片飯	醬燒花干 蘭花干	玉米鮮蔬 CAS玉米粒+馬鈴薯+CAS三色豆	炸地瓜 地瓜	有機黑葉白菜	水果	
3月22日	五	特餐：茄汁拌麵 麵+豆干+番茄+杏鮑菇	特製豆腸 豆腸	土豆麵筋 麵筋+土豆	蒸雙色 南瓜+芋頭	小白菜(青江菜)	水果	
3月25日	一	芝麻飯	滷雙結 百頁結+海帶結	鮮蔬冬粉 大白菜+冬粉+甜椒	白玉麵輪 麵輪+白蘿蔔+芹菜	有機味美菜	水果	豆漿
3月26日	二	有機白飯	紅燒油腐 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	雙色洋芋 馬鈴薯+南瓜+毛豆仁	豆腐鮮蔬 豆腐+紅蘿蔔+木耳	有機荷葉白菜	水果	
3月27日	三	五穀飯	素沙茶麵輪 麵輪+紅蘿蔔	枸杞扁蒲 扁蒲+豆皮+枸杞	蒸玉筍 玉米筍	福山萵苣(油菜)	水果	
3月28日	四	特餐：古早味米粉 米粉+綠豆芽+香菇+芹菜	香椿百頁 百頁豆腐	油腐佃煮 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	豆皮白菜 豆皮+大白菜+金針菇	有機菠菜	水果	
3月29日	五	地瓜飯	大溪豆干 黑豆干	什錦時蔬 CAS青花菜+豆干+紅椒	泡菜年糕 大白菜+年糕+泡菜	青江菜(蚵白菜)	水果	