

# 臺北市士林國小 113年4月 素食



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	
4月1日	一	兒童節特餐：波隆那醬拌麵 麵+豆干+蕃茄+杏鮑菇	香滷花干 蘭花干	香菇豆腐 豆腐+香菇	蒸地瓜 地瓜	有機高麗菜	水果		
4月2日	二	有機白飯	三杯豆腸 豆腸+杏鮑菇+九層塔+薑	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	榨菜干絲 白干絲+黃豆芽+榨菜	有機油江菜	水果		
4月3日	三	糙米飯	台式鹽水時蔬 素肉羹+白蘿蔔+杏鮑菇+紅蘿蔔	家常豆腐 豆腐+甜椒+木耳	山藥薏仁 山藥+薏仁	蚵白菜(福山萵苣)	水果		
4月4日	四	清明連假							
4月5日	五	清明連假							
4月8日	一	小米飯	炸百頁豆腐 百頁豆腐	麻油木耳 有機黑木耳+絲瓜+薑	味噌海帶 海帶+綠豆芽	有機小松菜	水果		
4月9日	二	有機白飯	羅勒風味素腰花 素腰花+杏鮑菇+九層塔	豆皮蒲瓜 豆皮+蒲瓜+枸杞	紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔	有機小白菜	水果	保久乳	
4月10日	三	胚芽飯	醬爆豆干 豆干+芹菜	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+香菇+枸杞	炒苦瓜 苦瓜	本島萵苣(青江菜)	水果		
4月11日	四	特餐：傳統拌麵 麵+豆芽+紅蘿蔔	特製麵腸 麵腸	繽紛玉米 玉米粒+豆薯+毛豆仁	清炒黃瓜 小黃瓜+松子	有機高麗菜	水果		
4月12日	五	地瓜飯	茄汁素肚 素肚+馬鈴薯+蕃茄	炸豆包 豆包	蒸玉筍 玉米筍	福山萵苣(油菜)	水果		
4月15日	一	麥片飯	照燒百頁結 百頁結+南瓜+白芝麻	豆皮高麗 高麗菜+豆皮+香菇	白菜素肉羹 素肉羹+大白菜+枸杞	有機黑葉白菜	水果		
4月16日	二	有機白飯	香椿干丁 豆干+馬鈴薯	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	金針豆腸 豆腸+金針菇+金針	有機味美菜	水果		
4月17日	三	五穀飯	梅干燒麵輪 麵輪+筍乾+朴菜	鮮燴黃瓜 豆皮+大黃瓜	冬瓜腰果 冬瓜+紅蘿蔔+腰果	福山萵苣(油菜)	水果		
4月18日	四	蔬食特餐：味噌拌麵 麵+青江菜+木耳+毛豆仁+杏鮑菇	古早味百頁 百頁豆腐	海結滷味 黑豆干+海帶結+紅蘿蔔	清炒敏豆 敏豆	有機小白菜	水果	豆漿	
4月19日	五	小米飯	炸豆干 豆干	雙色花椰 白花椰+青花椰	芹香結頭 結頭菜+芹菜	青江菜(蚵白菜)	水果		
4月22日	一	特餐：家鄉素燥拌麵 麵+豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔	素沙茶花干 蘭花干	烤雙寶 馬鈴薯+芋頭	番茄麵筋 麵筋+蕃茄	有機高麗菜	水果		
4月23日	二	有機香鬆飯	大溪豆乾 黑豆干	豆皮白菜 角螺豆皮+大白菜+紅蘿蔔	地瓜葉 地瓜葉	有機小松菜	水果		
4月24日	三	燕麥飯	醬燒麵腸 麵腸+香菇+紅蘿蔔	三杯海茸 海茸+薑+九層塔	黃金洋芋 CAS玉米粒+馬鈴薯+鷹嘴豆	小白菜(福山萵苣)	水果		
4月25日	四	紫米飯	滷雙結 百頁結+海帶結	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+香菇+紅蘿蔔	炸地瓜 地瓜	有機小白菜	水果	保久乳	
4月26日	五	藜麥飯	茄汁素腰花 素腰花+蕃茄	鮮蔬豆包 豆包+南瓜+香菇	芝香茄子 茄子+芝麻	油菜(蚵白菜)	水果		
4月29日	一	芝麻飯	滷油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	豆腸白菜 豆腸+大白菜	蒸南瓜 南瓜	有機荷葉白菜	水果	保久乳	
4月30日	二	有機白飯	瓜子素燥 豆干+豆薯+脆瓜	芽菜干絲 豆干絲+黃豆芽+芹菜	紅絲黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+香菇	有機山菠菜	水果		