

# 臺北市士林國小 113年5月 素食



營養師：陳性  
服務電話：276  
廠址：新北市

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
5月1日	三	胚芽飯	沙茶素肚 <small>素肚+紅蘿蔔</small>	芝香四季 <small>四季豆+芝麻</small>	枸杞黃瓜 <small>黃瓜+枸杞</small>	青江菜(小白菜)	水果	
5月2日	四	小米飯	鮑菇素肉羹 <small>素肉羹+杏鮑菇</small>	繽紛彩蔬 <small>黑豆干+白蘿蔔+甜椒</small>	蒸雙寶 <small>地瓜+芋頭</small>	有機小松菜	水果	
5月3日	五	特餐：炸醬拌麵 <small>麵+豆干+紅蘿蔔+香菇</small>	特製花干 <small>蘭花干</small>	白菜木耳 <small>大白菜+木耳</small>	味噌豆腐 <small>豆腐</small>	福山萵苣(地瓜葉)	水果	
5月6日	一	玉米飯	酥炸麵腸 <small>麵腸</small>	豆皮絲瓜 <small>絲瓜+角螺豆皮+紅蘿蔔</small>	蒸地瓜 <small>地瓜</small>	有機高麗菜	水果	保久乳
5月7日	二	有機白飯	咖哩油腐 <small>油豆腐+豆薯+紅蘿蔔</small>	炒金滑菇 <small>有機金滑菇</small>	滷雙結 <small>百頁結+海帶結</small>	有機黑葉白菜	水果	
5月8日	三	五穀飯	菜脯豆腐 <small>豆腐+白蘿蔔+香菇+菜脯</small>	冬瓜豆腸 <small>豆腸+冬瓜</small>	芝香茄子 <small>茄子+芝麻</small>	空心菜(青江菜)	水果	
5月9日	四	特餐：拿波里醬拌麵 <small>麵+馬鈴薯+番茄+九層塔</small>	蜜汁豆干 <small>黑豆干</small>	地中海時蔬 <small>CAS花椰菜+杏鮑菇+甜椒</small>	香菇麵筋 <small>麵筋+香菇</small>	有機油江菜	水果	
5月10日	五	胚芽飯	白菜素肚 <small>素肚+大白菜</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍+香菇+紅蘿蔔</small>	金針蒲瓜 <small>蒲瓜+金針菇</small>	油菜(A菜)	水果	
5月13日	一	地瓜飯	招牌油腐 <small>油豆腐</small>	打拋素腰花 <small>素腰花+番茄+杏鮑菇+九層塔</small>	結頭腰果 <small>結頭菜+腰果</small>	有機小白菜	水果	
5月14日	二	有機白飯	瓜仔干丁 <small>豆干+豆薯+碎瓜</small>	腐竹高麗 <small>高麗菜+腐竹</small>	薑絲海帶 <small>海帶+薑</small>	有機空心菜	水果	豆漿
5月15日	三	薏仁飯	和風豆腸 <small>豆腸+大白菜</small>	醬爆海根 <small>海帶根+紅蘿蔔+薑</small>	南瓜鮮菇 <small>南瓜+香菇</small>	青江菜(福山萵苣)	水果	
5月16日	四	特餐：鮮菇拌麵 <small>麵+香菇+玉米粒+毛豆仁</small>	紅燒百頁 <small>百頁豆腐+馬鈴薯+甜椒</small>	金針胡瓜 <small>胡瓜+金針菇</small>	銀耳紅棗 <small>銀耳+紅棗</small>	有機黑葉白菜	水果	
5月17日	五	麥片飯	酥炸豆包 <small>豆包</small>	香芋玉米 <small>CAS玉米粒+芋頭+毛豆仁</small>	鮮蔬豆腐 <small>豆腐+木耳+紅蘿蔔</small>	A菜(油菜)	水果	
5月20日	一	蔬食特餐：家常麵疙瘩 <small>麵疙瘩+青江菜+紅蘿蔔+芹菜</small>	古早味油腐 <small>油豆腐</small>	關東煮 <small>海帶結+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	香菇素肉羹 <small>素肉羹+香菇</small>	有機高麗菜	水果	保久乳
5月21日	二	有機白飯	香滷花干 <small>蘭花干</small>	芽菜干絲 <small>白干絲+綠豆芽+芹菜</small>	黃金洋芋 <small>玉米粒+馬鈴薯+鷹嘴豆</small>	有機白莧菜	水果	
5月22日	三	糙米飯	招牌豆腐煲 <small>豆腐+榨菜+毛豆仁</small>	鹹水時蔬 <small>小黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔</small>	蒸玉筍 <small>玉米筍</small>	福山萵苣(空心菜)	水果	
5月23日	四	燕麥飯	塔香麵輪 <small>麵輪+杏鮑菇+九層塔</small>	榨菜百頁 <small>百頁結+榨菜</small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	有機荷葉白菜	水果	
5月24日	五	芝麻飯	茄汁素腰花 <small>素腰花+蕃茄</small>	醬燒麵腸 <small>麵腸+馬鈴薯</small>	炸杏鮑菇 <small>杏鮑菇</small>	地瓜葉(青江菜)	水果	
5月27日	一	小米飯	醬爆豆干 <small>豆干</small>	紅棗蓮子 <small>紅棗+蓮子</small>	絲瓜麵筋 <small>麵筋+絲瓜</small>	有機空心菜	水果	
5月28日	二	有機香鬆飯	白玉豆腐 <small>豆腐+白蘿蔔+香菇</small>	玉米鮮蔬 <small>CAS玉米粒+芋頭+馬鈴薯+CAS三色豆</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	有機小白菜	水果	保久乳
5月29日	三	紅藜飯	醬香油腐 <small>油豆腐+紅椒</small>	燴鮮瓜 <small>大黃瓜+木耳</small>	山藥松子 <small>山藥+松子</small>	莧菜(油菜)	水果	
5月30日	四	特餐：素燥拌麵 <small>麵+豆薯+豆干+香菇</small>	滷雙結 <small>百頁結+海帶結</small>	炒竹筍 <small>竹筍</small>	金針高麗 <small>高麗菜+金針菇</small>	有機山菠菜	水果	
5月31日	五	紫米飯	地瓜燒豆腸 <small>豆腸+地瓜+芝麻</small>	韓式燒冬粉 <small>高麗菜+冬粉+木耳+紅蘿蔔</small>	白玉苦瓜 <small>苦瓜</small>	福山萵苣(空心菜)	水果	