

臺北市士林國小 113年6月 素食



營養師：()
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	
6月3日	一	特餐：茄汁拌麵	特製蘭花干	絲瓜枸杞	清炒地瓜葉	有機白苧菜	水果		
		士林西餐禮儀 麵+馬鈴薯+豆干+蕃茄	蘭花干	絲瓜+枸杞	地瓜葉				
6月4日	二	有機香鬆飯	香滷豆干	塔香鮑菇	豆皮黃瓜	有機黑葉白菜	水果	保久乳	
			豆干	有機杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔	豆皮+大黃瓜+枸杞				
6月5日	三	玉米飯	香菇麵輪	海帶干絲	樹子苦瓜	福山萵苣(蚵白菜)	水果		
			麵輪+香菇	白干絲+海帶+紅椒	苦瓜+樹子				
6月6日	四	芝麻飯	香酥百頁	彩繪玉米	銀耳紅棗	有機空心菜	水果		
		士林西餐禮儀	百頁豆腐	玉米粒+豆薯+杏鮑菇+紅蘿蔔	白木耳+紅棗				
6月7日	五	地瓜飯	味噌豆腐	清炒高麗	馬鈴薯燉煮	青江菜(本島萵苣)	水果		
		溪山西餐禮儀	豆腐	高麗菜+枸杞	馬鈴薯+芋頭+筍干				
6月10日	一	端午節放假							
6月11日	二	有機白飯	瓜仔素燥	紅仁四季	蘿蔔素肉羹	有機荷葉白菜	水果		
			豆干+豆薯+脆瓜	四季豆+紅蘿蔔	素肉羹+白蘿蔔				
6月12日	三	燕麥飯	紅燒油腐	紅絲芽菜	鹹水時蔬	福山萵苣(青江菜)	水果		
			油豆腐+杏鮑菇	綠豆芽+紅椒	豆包+小黃瓜+紅蘿蔔				
6月13日	四	藜玉飯	和風豆腸	地中海時蔬	滷白菜	有機空心菜	水果	保久乳	
			豆腸	青花菜+杏鮑菇+蕃茄	豆皮+大白菜+木耳	紅椒			
6月14日	五	畢業特餐：咖哩拌麵	招牌豆包	鮑菇豆干	芝香茄子	高麗菜(小白菜)	水果		
		麵+馬鈴薯+紅蘿蔔	豆包	黑豆干+杏鮑菇+紅椒	茄子+芝麻				
6月17日	一	蔬食特餐：味噌拌麵	榨菜豆腐	枸杞蒲瓜	蒸地瓜	有機荷葉白菜	水果		
		麵+高麗菜+豆皮+玉米粒+三色豆	豆腐+榨菜	蒲瓜+南瓜籽+枸杞	地瓜				
6月18日	二	有機白飯	滷雙結	玉米鮮蔬	番茄洋芋	有機白苧菜	水果		
			百頁結+海帶結	CAS玉米粒+結頭菜+毛豆仁	馬鈴薯+番茄+鷹嘴豆				
6月19日	三	胚芽飯	醬燒素肚	冬瓜豆皮	金針燴金菇	油菜(青江菜)	水果		
			素肚+豆薯+地瓜	冬瓜+豆皮+杏鮑菇+薑	金針菇+金針				
6月20日	四	紫米飯	大溪豆乾	銀耳蓮子	烤雙寶	有機小松菜	水果	豆漿	
			黑豆干	白木耳+蓮子	馬鈴薯+芋頭	美白菇			
6月21日	五	麥片飯	田園豆腐煲	麵輪花生	蒸玉筍	本島萵苣(高麗菜)	水果		
			豆腐+青花菜+木耳	麵輪+花生	玉米筍				
6月24日	一	地瓜飯	香酥豆包	豆干鮮筍	薑絲海帶	有機黑葉白菜	水果	保久乳	
			豆包	豆干+竹筍+紅蘿蔔	海帶+薑絲				
6月25日	二	有機香鬆飯	壽喜百頁	紅棗蓮子	香菇麵筋	有機空心菜	水果		
			百頁豆腐+馬鈴薯+杏鮑菇	紅棗+蓮子	麵筋+香菇				
6月26日	三	小米飯	干絲黃瓜	關東煮	山藥薏仁	福山萵苣(蚵白菜)	水果		
			白干絲+小黃瓜+紅蘿蔔	白蘿蔔+玉米段+香菇	薏仁+山藥				
6月27日	四	特餐：招牌油飯	香滷油腐	豆皮絲瓜	蕃茄芽菜	有機小白菜	水果		
		飯+豆干+香菇+毛豆仁	油豆腐	豆皮+絲瓜	綠豆芽+蕃茄				
6月28日	五	薏仁飯	三杯素腰花	豆干小炒	什錦鮮蔬	青江菜(油菜)	水果		
			素腰花+杏鮑菇+薑	豆干+紅蘿蔔+芹菜	豆薯+木耳+紅蘿蔔				