

臺北市士林國小 113年8+9月 素食



營養師：陳怡安(營養字第011628號)
服務電話：2792-5757
廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

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	
8月30日	五	地瓜飯	醬燒豆腐 豆腐	三杯素腰花 素腰花+杏鮑菇+九層塔	彩繪玉米 CAS玉米粒+白蘿蔔+毛豆仁	高麗菜(小白菜)	水果		
9月2日	一	芝麻飯	番茄油腐 油豆腐+番茄	紅椒高麗 高麗菜+紅椒	羅勒風味豆腸 豆腸+杏鮑菇+九層塔	有機白苜菜	水果		
9月3日	二	有機白飯	古早味素燥 豆干+豆薯+香菇	南瓜燴豆皮 豆包+南瓜+紅蘿蔔	海結蘿蔔 海帶結+白蘿蔔	有機小松菜	水果		
9月4日	三	燕麥飯	地瓜燒素肚 素肚+地瓜+紅蘿蔔	薑絲海茸 海茸+薑	苦瓜干片 苦瓜+豆干	福山萵苣(青江菜)	水果		
9月5日	四	特餐：蕃茄醬拌麵 麵+豆干+番茄+杏鮑菇	五香蘭花干 蘭花干	繽紛時蔬 地瓜+青花菜+紅椒	金針蒲瓜 蒲瓜+金針菇	有機黑葉白菜	水果	保久乳	
9月6日	五	薏仁飯	泡菜素腰花 素腰花+大白菜+泡菜	招牌豆腐煲 豆腐+毛豆仁	蒸玉筍 玉米筍	空心菜(油菜)	水果		
9月9日	一	玉米飯	香草豆包 豆包+番茄+黃椒	白菜素肉羹 素肉羹+大白菜	南瓜洋芋 馬鈴薯+南瓜	有機空心菜	水果		
9月10日	二	有機香鬆白飯	古早味豆腐 豆腐	豆皮絲瓜 豆皮+絲瓜+紅蘿蔔	花生麵筋 麵筋+花生	有機黑葉白菜	水果	保久乳	
9月11日	三	五穀飯	蜜汁豆干 黑豆干	鹹冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+鹹冬瓜	塔香四季 四季豆+紅蘿蔔+九層塔	青江菜(苜菜)	水果		
9月12日	四	特餐：咖哩拌麵 麵+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆仁	滷雙結 百頁結+海帶結	油腐佃煮 油豆腐+白蘿蔔	枸杞胡瓜 胡瓜+枸杞	有機小松菜	水果		
9月13日	五	芝麻飯	茄香麵腸 麵腸+番茄+馬鈴薯	玉米干丁 豆干+玉米粒+松子	芝香茄子 茄子+芝麻	福山萵苣(小白菜)	水果		
9月16日	一	中秋特餐：家常炸醬拌麵 麵+豆干+香菇	BBQ蘭花干 蘭花干	豆皮扁蒲 豆包+扁蒲+紅蘿蔔	銀耳紅棗 白木耳+紅棗	有機油江菜	水果	保久乳	
9月17日	二	中秋放假							
9月18日	三	地瓜飯	沙茶油腐 油豆腐+紅蘿蔔	海帶干絲 海帶+白干絲+紅蘿蔔	薑絲絲瓜 絲瓜+薑	本島萵苣(青江菜)	水果		
9月19日	四	紫米飯	酥炸百頁x1 百頁豆腐	黃瓜芽菜 綠豆芽+小黃瓜	豆皮高麗 豆皮+高麗菜	有機小白菜	水果		
9月20日	五	麥片飯	麵腸白菜 麵腸+大白菜+香菇	番茄燴豆腐 豆腐+番茄	蒸地瓜 地瓜	福山萵苣(空心菜)	水果		
9月23日	一	小米飯	瓜仔干丁 豆干+豆薯+脆瓜	玉米麵筋 CAS玉米粒+麵筋+杏鮑菇	烤雙寶 馬鈴薯+芋頭	有機白苜菜	水果	豆漿	
9月24日	二	有機白飯 有機金針菇	特製蘭花干 蘭花干	豆皮黃瓜 豆皮+大黃瓜	炒有機金針菇 有機金針菇	有機黑葉白菜	水果		
9月25日	三	胚芽飯	鮑菇素肚 素肚+杏鮑菇	鹹水素肉羹 素肉羹+小黃瓜+薑	榨菜豆薯 榨菜+豆薯	福山萵苣(空心菜)	水果		
9月26日	四	蔬食特餐：家常米粉 粗米粉+油豆腐+香菇+芋頭+芹菜	古早味豆干 豆干	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+杏鮑菇+紅蘿蔔	香甜包子X1 CAS芋泥包	有機空心菜	水果		
9月27日	五	糙米飯	素什錦燒X1 素什錦燒	紹子豆腐 豆腐+高麗菜+木耳	薑絲海帶 海帶+薑	小白菜(青江菜)	水果		
9月30日	一	紅藜飯	味噌豆腸 豆腸+香菇	壽喜燒豆包 豆包+大白菜+金針菇	鮮蔬冬粉 冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔	有機油江菜	水果		