

臺北市士林國小 113年11月 素食 食家安

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11

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
11月1日	五	地瓜飯	瓜仔干丁 豆干+豆薯+碎瓜	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+香菇	金針燴金菇 金針菇+金針	油菜(蚵白菜)	水果	
11月4日	一	特餐：芹香米粉 米粉+香菇+紅蘿蔔+芹菜	和風油豆腐 油豆腐+紅椒	白菜滷 豆皮+大白菜+木耳	香甜包子X1 豆沙包	有機味美菜	水果	保久乳
11月5日	二	有機香鬆白飯 有機杏鮑菇	味噌麵腸 麵腸+紅蘿蔔	烤有機杏鮑菇 有機杏鮑菇	結頭干丁 豆干+結頭菜	有機黑葉白菜	水果	
11月6日	三	糙米飯	醬燒豆腸 豆腸+紅蘿蔔	豆皮鮮瓜 豆皮+大黃瓜+枸杞	洋芋燉地瓜 地瓜+馬鈴薯+杏鮑菇	菠菜(青江菜)	水果	
11月7日	四	紫米飯 立冬	麻油素腰花 素腰花+杏鮑菇+薑	滷雙結 百頁結+海帶結	毛豆花生 毛豆+花生	有機小白菜	水果	
11月8日	五	麥片飯	香滷豆腐 豆腐	雙色干絲 白干絲+紅蘿蔔	樹子苦瓜 苦瓜+樹子	高麗菜(空心菜)	水果	
11月11日	一	芝麻飯	香酥百頁 百頁豆腐	茄汁麵輪 麵輪+番茄	繽紛彩蔬 CAS玉米粒+結頭菜+毛豆仁	有機小松菜	水果	
11月12日	二	有機白飯	塔香干丁 豆干+番茄+九層塔	鮮蔬冬粉 大白菜+冬粉	榨菜干絲 白干絲+豆薯+榨菜	有機小白菜	水果	保久乳
11月13日	三	薏仁飯	壽喜麵腸 麵腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	枸杞蒲瓜 蒲瓜+豆皮+枸杞	蒸玉筍 玉米筍	蚵白菜(空心菜)	水果	
11月14日	四	特餐：家常素燥拌麵 麵+豆干+杏鮑菇	香滷花干 蘭花干	花生麵筋 麵筋+花生	紅棗蓮子 紅棗+蓮子	有機油江菜	水果	
11月15日	五	燕麥飯	玉米燴素肚 素肚+玉米粒	田園豆腐煲 豆腐+香菇+紅蘿蔔	照燒年糕 高麗菜+年糕+白芝麻	菠菜(本島萵苣)	水果	
11月18日	一	小米飯	味噌豆腐 豆腐+木耳	麵腸燴瓜 麵腸+地瓜	清炒花椰 青花菜+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	水果	
11月19日	二	有機白飯	三杯素肉羹 素肉羹+杏鮑菇+九層塔	玉米毛豆 玉米粒+毛豆仁	蒸雙寶 馬鈴薯+芋頭	有機青松菜	水果	
11月20日	三	五穀飯	鮑菇素肚 素肚+杏鮑菇	紅燒大根 白蘿蔔+黑豆干+紅蘿蔔	南瓜洋芋 馬鈴薯+南瓜+松子	青江菜(菠菜)	水果	
11月21日	四	紅藜飯	家鄉素燥 白豆干+香菇	芝香四季 四季豆+芝麻	結頭豆包 豆包+結頭菜+薑	有機味美菜	水果	豆漿
11月22日	五	特餐：茄香拌飯 白米+馬鈴薯+番茄+毛豆仁	海苔燒*1 海苔燒	木耳黃瓜 黃瓜+豆皮+木耳	鮮菇高麗 高麗菜+金針菇	福山萵苣(地瓜葉)	水果	
11月25日	一	地瓜飯	沙茶油腐 油豆腐+紅椒	金菇百結 百頁結+金針菇	蒸南瓜 南瓜	有機福山萵苣	水果	
11月26日	二	有機白飯	特製花干 蘭花干	洋芋素肚 素肚+馬鈴薯	高麗腰果 高麗菜+紅蘿蔔+腰果	有機小松菜	水果	
11月27日	三	芝麻飯	鮮菇豆腸 豆腸+杏鮑菇	紅仁海根 海帶根+紅蘿蔔	芝香秋葵 秋葵+芝麻	空心菜(本島萵苣)	水果	
11月28日	四	蔬食特餐：咖哩拌麵 麵+馬鈴薯+紅蘿蔔+杏鮑菇	蜜汁豆干 黑豆干	干絲芽菜 白干絲+綠豆芽+紅椒	炒地瓜葉 地瓜葉	有機荷葉白菜	水果	保久乳
11月29日	五	燕麥飯	蘿蔔素肉羹 素肉羹+白蘿蔔	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜	清炒茄子 茄子	青江菜(蚵白菜)	水果	