

# 臺北市士林國小 113年12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
12月2日	一	紅藜飯	鹹水素肚 <small>素肚+杏鮑菇+薑</small>	滷白菜 <small>豆皮+大白菜+香菇</small>	花生毛豆 <small>毛豆+花生</small>	有機小白菜	水果	
12月3日	二	有機白飯	和風豆腸 <small>豆腸</small>	蒸雙寶 <small>馬鈴薯+南瓜</small>	黃芽拌耳 <small>豆皮+黃豆芽+木耳+枸杞</small>	有機青松菜	水果	
12月4日	三	五穀飯	香滷百結 <small>百頁結</small>	地瓜燒豆皮 <small>地瓜+角螺豆皮</small>	醬燒海根 <small>海帶根+紅蘿蔔+九層塔</small>	蚵白菜(福山萵苣)	水果	
12月5日	四	玉米飯	酥炸豆干 <small>黑豆干</small>	什錦滷味 <small>油豆腐+紅蘿蔔+杏鮑菇</small>	高麗腰果 <small>高麗菜+腰果</small>	有機油江菜	水果	保久乳
12月6日	五	蔬食特餐:和風烏龍麵 <small>麵+高麗菜+豆皮油片絲+木耳</small>	玉米麵筋 <small>玉米粒+麵筋+紅蘿蔔</small>	招牌豆腐煲 <small>豆腐+地瓜+毛豆仁+榨菜</small>	清炒茄子 <small>茄子</small>	本島萵苣(青江菜)	水果	
12月9日	一	芝麻飯	醬燒百頁 <small>百頁豆腐</small>	塔香素肚 <small>素肚+杏鮑菇+九層塔</small>	榨菜干絲 <small>白干絲+豆薯+榨菜</small>	有機小松菜	水果	
12月10日	二	有機白飯	蜜汁豆干 <small>黑豆干</small>	玉米香芋 <small>CAS玉米粒+馬鈴薯+芋頭</small>	醬燒黑蠔菇 <small>有機黑蠔菇</small>	有機蘿蔓萵苣	水果	
12月11日	三	胚芽飯	回鍋干片 <small>豆干+紅蘿蔔</small>	芝香四季 <small>TAP敏豆+白芝麻</small>	薏仁洋芋 <small>馬鈴薯+薏仁+毛豆仁+松子</small>	油菜(青江菜)	水果	
12月12日	四	特餐:香菇蔬菜飯 <small>飯+香菇+毛豆仁+紅蘿蔔+芹菜</small>	鮑菇燒麵腸 <small>麵腸+杏鮑菇</small>	高麗豆皮 <small>豆皮+高麗菜</small>	芋泥包*1 <small>CAS芋泥包</small>	有機黑葉白菜	水果	保久乳
12月13日	五	紫米飯	特製花干 <small>蘭花干</small>	海帶干絲 <small>白干絲+海帶絲+紅蘿蔔+芹菜</small>	蒸玉筍 <small>玉米筍</small>	福山萵苣(蚵白菜)	水果	
12月16日	一	特餐:日式味噌拌麵 <small>麵+杏鮑菇+玉米粒+毛豆仁</small>	結頭素肉羹 <small>素肉羹+結頭菜</small>	南瓜燴豆包 <small>豆包+南瓜</small>	白菜年糕 <small>年糕+大白菜+木耳</small>	有機青松菜	水果	豆漿
12月17日	二	有機香鬆飯	義式風味豆腸 <small>豆腸+杏鮑菇</small>	花生麵筋 <small>花生+麵筋</small>	紅絲青花 <small>青花菜+紅椒</small>	有機荷葉白菜	水果	
12月18日	三	糙米飯	醬香豆腐 <small>豆腐</small>	蘿蔔麵腸 <small>麵腸+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔</small>	青江菜(油菜)	水果	
12月19日	四	地瓜飯	海苔燒*1 <small>海苔燒</small>	豆皮扁蒲 <small>豆皮+扁蒲+紅蘿蔔</small>	玉米毛豆仁 <small>毛豆仁+玉米粒+馬鈴薯+松子</small>	有機福山萵苣	水果	
12月20日	五	芝麻飯	茄汁素燥 <small>豆干+馬鈴薯+CAS三色豆</small>	炸油腐 <small>油豆腐</small>	芝香秋葵 <small>秋葵+芝麻</small>	小白菜(菠菜)	水果	
12月23日	一	玉米飯	麻醬干丁 <small>豆干+豆薯+鷹嘴豆</small>	蘿蔔佃煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	當歸高麗 <small>高麗菜+當歸+紅棗</small>	有機廣島菜	水果	
12月24日	二	聖誕節特餐:燒鮮菇拌飯 <small>有機白米+杏鮑菇+毛豆仁+紅蘿蔔</small>	香滷豆包 <small>豆包</small>	和風雙結 <small>百頁結+海帶結</small>	枸杞銀耳 <small>白木耳+枸杞</small>	有機A菜	水果	
12月25日	三	薏仁飯	鮮菇素肚 <small>素肚+香菇</small>	結頭麵輪 <small>結頭菜+麵輪</small>	豆皮白菜 <small>豆皮+大白菜+枸杞</small>	空心菜(地瓜葉)	水果	
12月26日	四	麥片飯	味噌豆腐 <small>豆腐</small>	佛跳牆 <small>素肉羹+大白菜+芋頭+筍干</small>	烤雙瓜 <small>地瓜+南瓜+青花菜</small>	有機高麗菜	水果	
12月27日	五	燕麥飯	塔香油豆腐 <small>油豆腐+杏鮑菇+九層塔+薑</small>	雙芽什菜 <small>白干絲+綠豆芽+紅椒</small>	海帶薑絲 <small>海帶+薑絲</small>	福山萵苣(青江菜)	水果	
12月30日	一	小米飯	瓜仔素燥 <small>豆干+豆薯+碎瓜</small>	酥炸百頁 <small>百頁豆腐</small>	蕃茄豆包 <small>豆包+番茄</small>	有機菠菜	水果	
12月31日	二	有機白飯	麻油素腰花 <small>素腰花+高麗菜+薑</small>	豆干小炒 <small>豆干+紅蘿蔔+小黃瓜</small>	金菇炒青花 <small>青花菜+金針菇</small>	有機包心白菜	水果	保久乳