

臺北市士林國小 114年1+2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1

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 | |
|-------|----|----------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-----------|----|-----|--|
| 1月1日 | 三 | 元旦放假 | | | | | | | |
| 1月2日 | 四 | 藜玉飯 | 紅燒豆干 黑豆干 | 豆皮燴蕃茄 豆皮+大白菜+蕃茄 | 地中海時蔬 青花菜+杏鮑菇+紅蘿蔔 | 有機油江菜 | 水果 | | |
| 1月3日 | 五 | 特餐：中式炒飯 飯+高麗菜+CAS三色豆+松子 | 香滷花干 蘭花干 | 干片小炒 豆干+紅蘿蔔 | 清炒秋葵 秋葵 | 菠菜(青江菜) | 水果 | | |
| 1月6日 | 一 | 蔬食：味噌拌麵 麵+馬鈴薯+玉米粒+毛豆仁 | 香菇麵腸 麵腸+香菇+花生 | 關東煮 油豆腐+白蘿蔔+海帶結 | 豆皮黃瓜 豆皮+大黃瓜+枸杞 | 有機福山萵苣 | 水果 | | |
| 1月7日 | 二 | 有機白飯 | 馬鈴薯燉豆腸 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔 | 高麗豆包 豆包+高麗菜 | 芽菜粉絲煲 豆芽+南瓜+冬粉 | 有機小白菜 | 水果 | 保久乳 | |
| 1月8日 | 三 | 胚芽飯 | 照燒百頁結 百頁結 | 芝麻四季 四季豆+白芝麻 | 蘿蔔燒油腐 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔 | 青江菜(蚵白菜) | 水果 | | |
| 1月9日 | 四 | 紫米飯 | 香酥百頁 百頁豆腐 | 鹽水干丁 豆干+小黃瓜+白蘿蔔 | 番茄豆薯 毛豆仁+番茄+豆薯 | 有機山萵苣 | 水果 | | |
| 1月10日 | 五 | 小米飯 | 家常豆腐煲 豆腐+地瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔 | 白菜素肉羹 素肉羹+大白菜 | 金針燴青花 青花菜+金針菇 | 本島萵苣(油菜) | 水果 | | |
| 1月13日 | 一 | 芝麻飯 | 蕃茄素肚 素肚+番茄 | 彩蔬干絲 綠豆芽+豆干絲+紅椒 | 蒸雙寶 地瓜+南瓜 | 有機荷葉白菜 | 水果 | | |
| 1月14日 | 二 | 有機白飯 | 大溪豆乾 黑豆干+紅蘿蔔 | 滷雙結 百頁結+海帶結 | 清炒地瓜葉 地瓜葉 | 有機高麗菜 | 水果 | | |
| 1月15日 | 三 | 玉米飯 | 壽喜麵腸 麵腸+大白菜+紅椒 | 榨菜豆腐 豆腐+榨菜 | 醬爆海根 海帶根+紅蘿蔔 | 青江菜(本島萵苣) | 水果 | | |
| 1月16日 | 四 | 燕麥飯 | 鮑菇素腰花 素腰花+杏鮑菇+紅蘿蔔 | 玉米鮮蔬 玉米粒+毛豆仁+馬鈴薯+芋頭 | 結頭豆皮 角羅豆皮+結頭菜 | 有機菠菜 | 水果 | 豆漿 | |
| 1月17日 | 五 | 特餐：高麗鮮菇拌麵 麵+高麗菜+香菇 | 什錦燒 什錦燒 | 腰果麵筋 麵筋+花生+腰果 | 芝香茄子 茄子+芝麻 | 油菜(小白菜) | 水果 | | |
| 1月20日 | 一 | 地瓜飯 | 家鄉肉燥 豆干+香菇+豆薯 | 豆皮白菜 豆皮+大白菜+紅蘿蔔 | 玉米雪蓮 玉米粒+鷹嘴豆 | 蚵白菜(青江菜) | 水果 | | |
| 寒假 | | | | | | | | | |
| 2月11日 | 二 | 有機白飯 | 瓜仔素燥 豆干+豆薯+杏鮑菇+碎瓜 | 玉米毛豆仁 玉米+花生+毛豆 | 南瓜粉絲煲 綠豆芽+南瓜+粉絲 | 有機小白菜 | 水果 | | |
| 2月12日 | 三 | 糙米飯 | 和風油腐 油豆腐+白蘿蔔+白芝麻 | 鮑菇海絲 海帶絲+杏鮑菇+紅蘿蔔 | 蒸雙芋 馬鈴薯+芋頭 | 福山萵苣(油菜) | 水果 | | |
| 2月13日 | 四 | 小米飯 | 香酥百頁 百頁豆腐 | 雙菇炒素肚 素肚+杏鮑菇+香菇 | 當歸高麗 高麗菜+當歸+枸杞 | 有機蔬菜 | 水果 | 保久乳 | |
| 2月14日 | 五 | 紅藜飯 | 茄香豆腸 豆腸+蕃茄+香菇 | 客家小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜 | 蒸玉筍 玉米筍 | 蚵白菜(油菜) | 水果 | | |
| 2月17日 | 一 | 特：麻醬拌麵 麵+豆干+杏鮑菇 | 紅燒豆腐 豆腐 | 花生麵筋 麵筋+花生+毛豆仁 | 洋芋燉椒 馬鈴薯+黃椒 | 有機蔬菜 | 水果 | | |
| 2月18日 | 二 | 有機白飯 | 三杯素腰花 素腰花+杏鮑菇+薑 | 高麗豆皮 豆皮+高麗菜 | 香甜玉米 玉米粒+鷹嘴豆+紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 水果 | | |
| 2月19日 | 三 | 玉米飯 | 菜脯豆干 豆干+白蘿蔔+菜脯 | 芹香干絲 白干絲+海帶+芹菜 | 蒲瓜枸杞 蒲瓜+枸杞 | 青江菜(福山萵苣) | 水果 | | |
| 2月20日 | 四 | 糙米飯 | 茄汁麵腸 麵腸+蕃茄 | 蘿蔔佃煮 海帶結+白蘿蔔+紅蘿蔔 | 紅椒四季 四季豆+紅椒 | 有機蔬菜 | 水果 | | |
| 2月21日 | 五 | 紫米飯 | 特製花干 蘭花干 | 泡菜年糕 大白菜+年糕+泡菜 | 炒三絲 豆皮+紅蘿蔔+木耳 | 油菜(蚵白菜) | 水果 | | |
| 2月24日 | 一 | 麥片飯 | 香滷油腐 油豆腐 | 塔香海茸 海茸+九層塔+薑 | 芽菜燴金針 豆芽菜+金針菇+金針 | 有機蔬菜 | 水果 | 保久乳 | |
| 2月25日 | 二 | 有機白飯 | 麻油豆腸 豆腸+高麗菜+香菇 | 古早味滷白菜 豆皮+大白菜+紅蘿蔔+木耳 | 銀耳紅棗 白木耳+紅棗+蓮子 | 有機蔬菜 | 水果 | | |
| 2月26日 | 三 | 五穀飯 | 菇炒百頁 百頁豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔 | 鮮菇黃瓜 黃瓜+香菇+枸杞 | 山藥薏仁 山藥+毛豆仁+薏仁 | 小白菜(福山萵苣) | 水果 | | |
| 2月27日 | 四 | 特：家常拌麵 麵+豆芽菜+青江菜+玉米粒+香菇 | 味噌豆腐 豆腐 | 海苔燒 海苔燒 | 蒸雙瓜 地瓜+南瓜 | 有機蔬菜 | 水果 | | |