

臺北市士林國小 114年3月

素食



HOMELY
FOOD
COMPANY

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
3月3日	一	芝麻飯	蘿蔔豆腸 豆腸+白蘿蔔	白菜冬粉 大白菜+紅蘿蔔+冬粉	干絲香菇 白干絲+香菇	有機廣島菜	水果	
3月4日	二	有機白飯	大溪豆干 黑豆干+杏仁片	香滷麵腸 麵腸+紅蘿蔔	蒸南瓜芋頭 南瓜+芋頭	有機小松菜	水果	保久乳
3月5日	三	五穀飯	鹹冬瓜油腐 油豆腐+冬瓜+陰冬瓜	黎麥毛豆 CAS玉米粒+馬鈴薯+毛豆仁+黎麥	清炒茄子 茄子	地瓜葉(小白菜)	水果	
3月6日	四	特餐：家常素燥拌麵 麵+白豆干+杏鮑菇	特製花干 蘭花干	豆皮蒲瓜 豆皮+蒲瓜	金針胡瓜 胡瓜+金針菇+金針	有機山萵蒿	水果	
3月7日	五	糙米飯	醬燒豆包 豆包+紅蘿蔔	鍋燒豆腐 豆腐+香菇+榨菜	玉米麵筋 CAS玉米粒+毛豆仁+麵筋	福山萵苣(菠菜)	水果	
3月10日	一	蔬食特餐：日式咖哩拌麵 烏龍麵+馬鈴薯+玉米粒+紅蘿蔔	和風麵腸 麵腸	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+香菇	銀耳蓮子 白木耳+蓮子+紅棗	有機高麗菜	水果	
3月11日	二	有機白飯	塔香干丁 豆干+杏鮑菇+九層塔	炸百頁豆腐 百頁豆腐	金針燴小瓜 小黃瓜+金針菇	有機青松菜	水果	
3月12日	三	紅藜飯	結頭素肚 素肚+結頭菜	海帶干絲 海帶絲+白干絲+紅蘿蔔	菇炒花椰 青花菜+香菇	青江菜(油菜)	水果	
3月13日	四	紫米飯	義式豆腸 豆腸	紅椒高麗 高麗菜+豆皮+紅椒	蒸雙寶 馬鈴薯+南瓜	有機荷葉白菜	水果	保久乳
3月14日	五	玉米飯	泡菜豆包 豆包+大白菜+泡菜	韓式豆腐煲 豆腐+香菇+毛豆仁	薑絲海帶 海帶根+薑	小白菜(福山萵苣)	水果	
3月17日	一	香菇肉絲油飯 飯+豆干+香菇+毛豆仁	古早味花干 蘭花干	蘿蔔燒百頁 百頁豆腐+紅蘿蔔	榨菜豆薯 豆包+豆薯+榨菜	有機油江菜	水果	
3月18日	二	有機白飯	醬燒黑干 黑豆干+杏鮑菇	豆皮黃瓜 豆皮+小黃瓜	芽菜干絲 白干絲+綠豆芽+紅蘿蔔	有機A菜	水果	
3月19日	三	燕麥飯	糖醋麵腸 麵腸+杏鮑菇+黃椒	蒲瓜耳絲 蒲瓜+木耳+紅蘿蔔	山藥薏仁 山藥+薏仁	蚵白菜(油菜)	水果	
3月20日	四	小米飯	酥炸油豆腐 油豆腐	雙色炒干丁 豆干+馬鈴薯+毛豆仁	蕃茄芽菜 綠豆芽+蕃茄	有機小松菜	水果	豆漿
3月21日	五	薏仁飯	佛跳牆 油豆腐+大白菜+香菇+芋頭	蘿蔔海結 白蘿蔔+海帶結	味噌茄子 茄子	青江菜(蚵白菜)	水果	
3月24日	一	紅藜飯	瓜仔素燥 豆干+杏鮑菇+碎瓜	雙色芽菜 黃豆芽+綠豆芽+紅蘿蔔	豆皮南瓜 豆皮+南瓜+金針菇	有機福山萵苣	水果	保久乳
3月25日	二	有機白飯	什錦燒 什錦燒	玉米花生 CAS玉米粒+花生	毛豆腰果 麵筋+腰果	有機荷葉白菜	水果	
3月26日	三	麥片飯	豆包燴椒 豆包+紅椒	冬瓜油腐 冬瓜+油豆腐+紅蘿蔔	清炒苦瓜 苦瓜	小白菜(油菜)	水果	
3月27日	四	胚芽飯	沙茶麵腸 麵腸+紅蘿蔔	高麗鮮菇 高麗菜+杏鮑菇+腰果	蘿蔔麵輪 白蘿蔔+麵輪	有機味美菜	水果	
3月28日	五	特餐：素肉羹麵線 麵線+素肉羹+紅蘿蔔+香菇+木耳+香菜	滷雙結 百頁結+海帶結	蒸玉米筍 玉米筍	芋泥包*1 CAS芋泥包	油菜(青江菜)	水果	
3月31日	一	地瓜飯	咖哩麵腸 麵腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	醬燒豆腐 豆腐	白菜豆皮 豆皮+大白菜+木耳	有機黑葉白菜	水果	