

# 臺北市士林國小 114年4月 素食 食家安 HOMEELY 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	
4月1日	二	兒童節特餐：有機香鬆白飯	香滷花干 <small>蘭花干</small>	紅椒高麗 <small>高麗菜+紅椒</small>	白菜素肉羹 <small>素肉羹+大白菜+枸杞</small>	有機油江菜	水果		
4月2日	三	麥片飯	蘿蔔油腐 <small>油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	豆干小炒 <small>豆干+木耳+芹菜</small>	榨菜豆芽 <small>黃豆芽+榨菜+香菇</small>	福山萵苣(青江菜)	水果		
4月3日	四	清明連假							
4月4日	五	清明連假							
4月7日	一	小米飯	酥炸百頁 <small>百頁豆腐</small>	繽紛玉米 <small>玉米粒+馬鈴薯+毛豆仁+藜麥</small>	豆皮蒲瓜 <small>豆皮+蒲瓜+枸杞</small>	有機小松菜	水果		
4月8日	二	有機白飯	番茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄</small>	鮑菇麵腸 <small>麵腸+杏鮑菇</small>	蒸南瓜 <small>南瓜+杏仁片</small>	有機小白菜	水果	豆漿	
4月9日	三	胚芽飯	醬爆豆干 <small>豆干+紅蘿蔔</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+香菇+薑絲+枸杞</small>	清炒秋葵 <small>秋葵</small>	本島萵苣(青江菜)	水果		
4月10日	四	兒童節特餐：咖哩拌麵 <small>麵+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	白玉豆腸 <small>豆腸+白蘿蔔</small>	海結油腐 <small>油豆腐+海帶結</small>	玉米腰果 <small>玉米粒+腰果</small>	有機高麗菜	水果		
4月11日	五	地瓜飯	什錦燒*1 <small>什錦燒</small>	茄汁干丁 <small>豆干+馬鈴薯+番茄+毛豆仁</small>	燉茄子 <small>茄子</small>	福山萵苣(蚵白菜)	水果		
4月14日	一	麥片飯	醬油豆腐 <small>豆腐</small>	芽菜冬粉 <small>綠豆芽+冬粉+紅椒</small>	白菜年糕 <small>年糕+大白菜+白芝麻</small>	有機黑葉白菜	水果	保久乳	
4月15日	二	有機白飯	和風油腐 <small>油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔</small>	鮮燴黃瓜 <small>豆包+大黃瓜+紅蘿蔔</small>	薑絲海帶 <small>海帶+薑</small>	有機青松菜	水果		
4月16日	三	五穀飯	鮑菇燒豆腸 <small>豆腸+杏鮑菇</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜+麵輪</small>	香菇四季 <small>四季豆+香菇</small>	油菜(空心菜)	水果		
4月17日	四	蔬食特餐：味噌拌麵 <small>麵+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆仁</small>	蘭花干 <small>蘭花干</small>	打拋豆干 <small>豆干+CAS三色豆+九層塔</small>	白菜金菇 <small>金針菇+大白菜</small>	有機荷葉白菜	水果		
4月18日	五	小米飯	香滷百結 <small>百頁結</small>	海根滷味 <small>海帶根+黑豆干+紅蘿蔔</small>	蒸玉筍 <small>玉米筍</small>	青江菜(小白菜)	水果		
4月21日	一	特餐：家鄉素燥拌麵 <small>麵+豆干+杏鮑菇</small>	番茄豆腸 <small>豆腸+蕃茄</small>	清炒花椰 <small>青花菜</small>	蒸雙寶 <small>馬鈴薯+芋頭</small>	有機高麗菜	水果		
4月22日	二	有機白飯	沙茶油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	黃芽干絲 <small>豆干絲+黃豆芽</small>	金菇地瓜葉 <small>地瓜葉+金針菇</small>	有機蘿蔓萵苣	水果		
4月23日	三	燕麥飯	醬爆干片 <small>豆干</small>	家常豆腐 <small>豆腐+毛豆仁+木耳</small>	黃金洋芋 <small>CAS玉米粒+馬鈴薯</small>	空心菜(福山萵苣)	水果		
4月24日	四	紫米飯	塔香麵腸 <small>麵腸+杏鮑菇+蕃茄+九層塔</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜+香菇+枸杞</small>	花生麵筋 <small>麵筋+花生</small>	有機小白菜	水果	保久乳	
4月25日	五	藜麥飯	大溪豆干 <small>大溪豆干</small>	黃金毛豆 <small>玉米粒+毛豆仁+紅蘿蔔</small>	芝香茄子 <small>茄子+芝麻</small>	油菜(蚵白菜)	水果		
4月28日	一	芝麻飯	馬鈴薯素肚 <small>素肚+馬鈴薯</small>	番茄豆包 <small>豆包+蕃茄</small>	南瓜冬粉 <small>南瓜+香菇+冬粉</small>	有機高麗菜	水果		
4月29日	二	有機白飯	五香素燥 <small>豆干+杏鮑菇</small>	豆皮白菜 <small>豆皮+大白菜+紅蘿蔔</small>	銀耳紅棗 <small>白木耳+紅棗</small>	有機油江菜	水果	保久乳	
4月30日	三	糙米飯	台式鹽水素肉羹 <small>素肉羹+小黃瓜+薑</small>	三杯海草 <small>海草+薑+九層塔</small>	苦瓜干片 <small>豆干+苦瓜</small>	青江菜(蚵白菜)	水果		