

# 臺北市士林國小 114年5月 素食



營養師：  
服務電話：  
廠址：新

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	
5月1日	四	小米飯	炸百頁 百頁豆腐	地中海時蔬 豆干+杏鮑菇+白蘿蔔	清炒花椰 花椰菜	有機荷葉白菜	水果		
5月2日	五	特餐：義式拌麵 麵+玉米粒+紅蘿蔔	醬香豆腸 豆腸	豆包白菜 豆包+大白菜	金菇蒲瓜 蒲瓜+金針菇	福山萵苣(地瓜葉)	水果		
5月5日	一	芝麻飯	紅燒豆腐 豆腐	白菜素肉羹 素肉羹+大白菜+木耳	松子高麗 高麗菜+松子	有機黑葉白菜	水果	保久乳	
5月6日	二	有機白飯	塔香豆包 豆包+九層塔	蕃茄干丁 豆干+蕃茄	玉米麵筋 cas玉米粒+麵筋+腰果	有機味美菜	水果		
5月7日	三	五穀飯	菜脯豆干 豆干+白蘿蔔+菜脯	芝香四季 四季豆+芝麻	鍋燒茄子 茄子	空心菜(小白菜)	水果		
5月8日	四	特餐：拿波里醬拌麵 麵+番茄+豆薯+九層塔	滷百頁結 百頁結	豆皮扁蒲 豆皮+扁蒲+紅蘿蔔	蒸雙寶 地瓜+芋頭	有機青江菜	水果		
5月9日	五	胚芽飯	咖哩麵腸 麵腸+馬鈴薯	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔	枸杞黃瓜 黃瓜+枸杞	油菜(A菜)	水果		
5月12日	一	地瓜飯	京醬素肚 素肚+紅蘿蔔	結頭豆干 豆干+結頭菜+杏鮑菇	銀耳蓮子 白木耳+蓮子	有機小白菜	水果		
5月13日	二	有機白飯	糖醋油腐 油豆腐+紅蘿蔔+青椒	豆皮蠔菇 豆皮+黑蠔菇+大白菜	海帶干絲 海帶+豆干絲+薑	有機小松菜	水果	豆漿	
5月14日	三	薏仁飯	和風豆包 豆包+大白菜	招牌豆腐煲 豆腐+紅蘿蔔+榨菜	紅棗苦瓜 苦瓜+紅棗	福山萵苣(青江菜)	水果		
5月15日	四	特餐：鮮菇油飯 糯米+白米+玉米粒+香菇	紅燒素雞 素雞+馬鈴薯+甜椒	雙色毛豆 毛豆仁+南瓜+紅藜	金菇地瓜葉 地瓜葉+金針菇	有機黑葉白菜	水果		
5月16日	五	麥片飯	炸豆腐 豆腐	豆皮胡瓜 豆皮+胡瓜	蒸玉米筍 玉米筍	A菜(油菜)	水果		
5月19日	一	130特餐：素肉羹麵線 麵線+素肉羹+紅蘿蔔+香菇+木耳+香菜	海苔燒*1 海苔燒	白玉油腐 油豆腐+白蘿蔔	豆沙包 CAS豆沙包	有機山菠菜	水果	保久乳	
5月20日	二	有機白飯	香滷花干 蘭花干	紅絲芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔	黃金洋芋 玉米粒+馬鈴薯+毛豆仁	有機白莧菜	水果		
5月21日	三	糙米飯	鹹水豆腸 豆腸+杏鮑菇+小黃瓜	豆皮絲瓜 絲瓜+豆皮+木耳	金菇高麗 金針菇+高麗菜	福山萵苣(空心菜)	水果		
5月22日	四	燕麥飯	酥炸豆干 豆干	豆瓣鮮筍 竹筍+鮮菇+紅蘿蔔	榨菜干絲 白干絲+榨菜	有機荷葉白菜	水果		
5月23日	五	芝麻飯	滷素排*1 素排	梅干燒油腐 油豆腐+梅乾菜	醬爆海根 海帶根+紅椒	地瓜葉(青江菜)	水果		
5月26日	一	小米飯	大溪豆乾 黑豆干	紅椒高麗 高麗菜+紅椒	番茄芽菜 黃豆芽+番茄	有機空心菜	水果		
5月27日	二	有機香鬆飯	醬油豆腐 豆腐	玉米鮮蔬 CAS玉米粒+杏鮑菇+毛豆仁	洋芋冬粉 馬鈴薯+紅蘿蔔+冬粉	有機味美菜	水果	保久乳	
5月28日	三	紅藜飯	紅椒麵腸 麵腸+紅椒	豆皮燴鮮瓜 豆皮+大黃瓜+木耳	冬瓜薏仁 冬瓜+薏仁+薑	莧菜(青江菜)	水果		
5月29日	四	蔬食特餐：咖哩烏龍麵 麵+馬鈴薯+紅蘿蔔+豆包	紅燒百頁結 百頁結+花生	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+香菇	苦瓜干片 豆干+苦瓜	有機小白菜	水果		
5月30日	五	端午節補假							