

# 臺北市士林國小 114年6月

素食



食家安

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

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  |
|--------|----|----------------|---------------|----------------|-------------|-----------|----|-----|
| 6月2日   | 一  | 特餐：招牌油飯        | 黑豆干           | 滷雙結            | 炒高麗         | 有機白莧菜     | 水果 |     |
|        |    | 飯+豆干+香菇+毛豆仁    | 黑豆干           | 海帶結+百頁結        | 高麗菜+紅蘿蔔+杏仁片 |           |    |     |
| 6月3日   | 二  | 有機白飯           | 紅燒豆腐          | 蘿蔔麵腸           | 銀耳紅棗        | 有機黑葉白菜    | 水果 | 保久乳 |
|        |    |                | 豆腐            | 麵腸+白蘿蔔         | 白木耳+紅棗      |           |    |     |
| 6月4日   | 三  | 五穀飯            | 糖醋豆腸          | 田園豆腐煲          | 茄香芽菜        | 油菜(青江菜)   | 水果 |     |
|        |    |                | 豆腸+杏鮑菇+紅椒     | 豆腐+紅蘿蔔+毛豆仁     | 綠豆芽+番茄      |           |    |     |
| 6月5日   | 四  | 芝麻飯            | 特製素排x1        | 黃瓜耳絲           | 彩繪玉米        | 有機空心菜     | 水果 |     |
| 士林西餐禮儀 |    |                | 素排            | 大黃瓜+木耳+枸杞      | 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔 |           |    |     |
| 6月6日   | 五  | 地瓜飯            | 波隆那豆干         | 炸百頁豆腐          | 蒸玉筍         | 小白菜(地瓜葉)  | 水果 |     |
| 士林西餐禮儀 |    |                | 豆干+馬鈴薯+三色豆    | 百頁豆腐           | 玉米筍         |           |    |     |
| 6月9日   | 一  | DIY刈包*1        | 泰式風味干丁        | 香菇素肉羹          | 豆皮白菜        | 有機荷葉白菜    | 水果 | 保久乳 |
|        |    | 刈包+香鬆          | 豆干+杏鮑菇+番茄+九層塔 | 素肉羹+香菇         | 豆皮+大白菜+香菜   |           |    |     |
| 6月10日  | 二  | 有機白飯           | 滷花干           | 紅椒銀芽           | 蒸雙寶         | 有機小松菜     | 水果 |     |
|        |    |                | 蘭花干           | 綠豆芽+紅椒+香菇      | 馬鈴薯+南瓜      |           |    |     |
| 6月11日  | 三  | 胚芽飯            | 京醬干絲          | 紅椒竹筍           | 毛豆山藥        | 福山萵苣(青江菜) | 水果 |     |
|        |    |                | 白干絲+小黃瓜+紅蘿蔔   | 竹筍+紅椒          | 毛豆+山藥+紅棗    |           |    |     |
| 6月12日  | 四  | 紅藜飯            | 炸豆腐           | 泡菜年糕           | 苦瓜干片        | 有機油江菜     | 水果 |     |
|        |    |                | 豆腐            | 大白菜+年糕+泡菜      | 豆干+苦瓜       |           |    |     |
| 6月13日  | 五  | 特餐：拿坡里醬拌麵      | 香料麵腸          | 高麗豆包           | 金針花椰        | 小白菜(空心菜)  | 水果 |     |
|        |    | 麵+馬鈴薯+玉米粒+紅蘿蔔  | 麵腸+杏鮑菇        | 豆包+高麗菜         | 青花菜+金針菇     |           |    |     |
| 6月16日  | 一  | 特餐：香菇素燥拌飯      | 大溪豆干          | 關東煮            | 玉米麵筋        | 有機空心菜     | 水果 |     |
|        |    | 白飯+豆干+豆薯+香菇    | 大溪豆干          | 白蘿蔔+油豆腐+海帶結    | 玉米粒+麵筋+腰果   |           |    |     |
| 6月17日  | 二  | 有機白飯           | 香滷百結          | 茄香素雞           | 薑絲海帶        | 有機白莧菜     | 水果 |     |
|        |    |                | 百頁結           | 素雞+番茄          | 海帶+薑絲       |           |    |     |
| 6月18日  | 三  | 燕麥飯            | 豆包白菜          | 豆醬鮮筍           | 醬油茄子        | 青江菜(油菜)   | 水果 |     |
|        |    |                | 豆包+大白菜+紅蘿蔔    | 竹筍+木耳          | 茄子          |           |    |     |
| 6月19日  | 四  | 紫米飯            | 鮑菇素燥          | 炸百頁豆腐          | 枸杞絲瓜        | 有機荷葉白菜    | 水果 | 豆漿  |
|        |    |                | 豆干+豆薯+杏鮑菇+花生  | 百頁豆腐           | 絲瓜+枸杞       |           |    |     |
| 6月20日  | 五  | 麥片飯            | 海苔燒*1         | 客家小炒           | 炒秋葵         | 福山萵苣(青江菜) | 水果 |     |
|        |    |                | 海苔燒           | 豆干+紅蘿蔔+芹菜      | 秋葵          |           |    |     |
| 6月23日  | 一  | 蔬食特餐：味噌拌麵      | 滷油豆腐          | 豆皮蒲瓜           | 清炒高麗        | 有機小白菜     | 水果 | 保久乳 |
|        |    | 烏龍麵+玉米粒+紅蘿蔔+木耳 | 油豆腐           | 豆皮+蒲瓜          | 高麗菜+紅椒      |           |    |     |
| 6月24日  | 二  | 有機白飯           | 番茄麵腸          | 玉米鮮蔬           | 豆包黃瓜        | 有機空心菜     | 水果 |     |
|        |    |                | 麵腸+馬鈴薯+番茄     | CAS玉米粒+白蘿蔔+毛豆仁 | 豆包+大黃瓜      |           |    |     |
| 6月25日  | 三  | 糙米飯            | 沙茶素肚          | 海帶干絲           | 鮮炒小黃瓜       | 福山萵苣(小白菜) | 水果 |     |
|        |    |                | 素肚+紅椒         | 白干絲+海帶絲        | 小黃瓜         |           |    |     |
| 6月26日  | 四  | 薏仁飯            | 香酥豆干          | 螞蟻上樹           | 蘿蔔麵輪        | 有機黑葉白菜    | 水果 |     |
|        |    |                | 豆干            | 綠豆芽+紅蘿蔔+冬粉     | 麵輪+白蘿蔔      |           |    |     |
| 6月27日  | 五  | 地瓜飯            | 三杯素雞          | 鮑菇豆腸           | 絲瓜粉絲煲       | 莧菜(油菜)    | 水果 |     |
|        |    |                | 素雞+薑+九層塔      | 豆腸+杏鮑菇         | 絲瓜+金針菇+粉絲   |           |    |     |
| 6月30日  | 一  | 芝麻飯            | 壽喜豆腸          | 蘿蔔佃煮           | 榨菜干絲        | 青江菜(福山萵苣) | 水果 |     |
|        |    |                | 豆腸+大白菜        | 海帶結+白蘿蔔        | 白干絲+豆薯+榨菜   |           |    |     |