

※提醒：餐點內有機率會含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	附品	大中小 份/份	大中小 份/份	大中小 份/份	大中小 份/份	大中小 份/份
2	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉塊 ※含薑黃成分 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	★▲鹽酥雞x3(帶骨) 雞肉(炸)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、蔬菜、味噌(煮)		5.5	2.0	2.7	1.6	697
3	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	塔燒雞丁 雞肉、蔬菜、油豆腐、九層塔(燒)	玉米肉末 玉米、豬絞肉、洋蔥(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁(煮)	乳品 + 水果	5.7	2.0	2.6	1.5	704
4	三	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	醬爆雞丁 雞肉、洋蔥、鮮瓜、彩椒(炒)	豆干肉絲 豬肉、豆干、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	田園時蔬湯 番茄、馬鈴薯、蔬菜(煮)		5.5	2.2	2.5	2.0	713
5	四	紅醬義大利麵 義大利麵、蔬菜(煮)	義式雞排x1 雞排(燒)	★▲地瓜薯條 地瓜(炸)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜(煮)		6.0	2.4	2.6	1.5	755
6	五	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	蒜泥肉片 豬肉、蒜泥、蔬菜(炒)	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 豬肉、竹筍、蔬菜(煮)		5.5	2.2	2.5	2.0	713

雙~十~連~假

11	三	香Q白飯 白米(蒸)	梅菜燉肉 豬肉、筍、梅菜(燉)	★▲炸雞塊x3 雞塊(炸)	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、木耳、胡蘿蔔(煮)		5.5	2.2	2.8	1.6	716
12	四	香鬆飯 白米、香鬆(煮)	▲蒲燒魚x1 魚肉(蒸)	白菜肉絲 豬肉、白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米(煮)	水果	5.7	2.0	2.5	1.7	704
13	五	蕎麥飯 白米、蕎麥(蒸)	乾燒雞肉丁 雞肉、馬鈴薯、甜椒(燒)	肉燥豆腐 豆腐、豬絞肉(燒)	綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉、蔬菜(煮)		5.5	2.5	2.5	1.8	730
16	一	小米飯 白米、小米(蒸)	沙茶豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	菇菇燉雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(燉)	有機蔬菜	番茄洋芋湯 番茄、洋芋、蔬菜(煮)		5.5	2.0	2.5	2.0	698
17	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	生鮮紅燒魚排x1 魚肉(炸-燒)	番茄豆腐 豆腐、番茄(炒)	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞(煮)	水果	5.5	2.2	2.5	2.0	713
18	三	香Q白飯 白米(蒸)	照燒豬肉塊 豬肉、蔬菜(燒)	豆芽雞絲 豆芽、雞肉絲、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	珍菇蔬菜湯 蔬菜、珍菇(煮)		5.5	2.0	2.5	2.0	698
19	四	蔬菜炒飯 白米、蔬菜(煮)	翅小腿x2(帶骨) 雞肉(油)	回鍋肉片 豬肉、豆干、高麗菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、黑糖(煮)	TAP豆 奶	5.7	2.0	2.6	1.6	706
20	五	糙米飯 白米、糙米(蒸)	竹筍炒肉絲 豬肉、竹筍、蔬菜(炒)	蜜汁雞 雞肉、地瓜(燒)	綠色蔬菜	白菜肉片湯 白菜、豬肉、蔬菜(煮)		5.6	2.1	2.8	2.0	726

校~慶~補~假

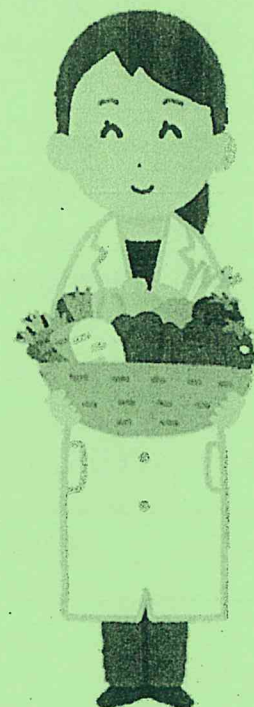
24	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 ※含薑黃成分 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)	有機蔬菜	洋蔥豆腐湯 豆腐、洋蔥、蔬菜、味噌(煮)	乳品 + 水果	5.6	2.3	2.5	1.7	720
25	三	紫米飯 白米、紫米(煮)	五香滷肉 豬肉、蔬菜(油)	田園雞丁 雞肉、洋蔥、玉米、毛豆(炒)	綠色蔬菜	香菇筍湯 竹筍、香菇、蔬菜(煮)		5.5	2.0	2.5	2.0	698
26	四	豆菜拌麵 麵條、豆芽菜(煮)	★炸雞翅x1 雞翅(炸)	古早肉燥 豬肉、干丁、蔬菜(油)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)		5.5	2.4	3.0	1.6	740
27	五	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	茄汁洋芋雞 雞肉、洋芋、番茄、蔬菜(炒)	▲海苔粉花枝丸x2 花枝丸、海苔粉(燒)	綠色蔬菜	什錦肉絲湯 蔬菜、金針、豬肉(煮)		5.6	2.0	2.6	1.6	699
30	一	香Q白飯 白米(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉、南瓜、玉米(炒)	豬肉小炒 豬肉、豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆(煮)		5.7	2.0	2.5	1.6	702
31	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	豆香燒魚 魚肉、豆腐、蔬菜(燒)	打拋肉醬 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)	有機蔬菜	時瓜雞湯 時瓜、蔬菜、雞肉(煮)	水果	5.5	2.2	2.7	1.7	714

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用，全面採用優良食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及 製品	大肉及海 鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	魚肉類	其他	★油炸品	✓甜湯	
0次	3次	7次	9次	18次	1次	3次	1次	4次	4次		



聊營養

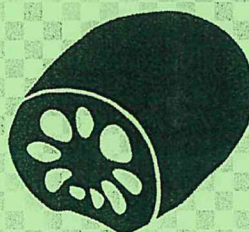
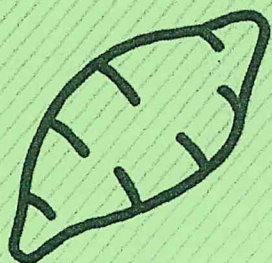


“全穀雜糧類”

經加工精製（如 稻麥碾白）則大量流失有益健康的成分，故強調盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主食。

- 飯類加入糙米、紫米、胚芽、燕麥、蕎麥、小米、紅藜（藜麥）、薏仁。
- 全粒玉米、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕。
- 紅、綠、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角。

建議三餐應以「維持原態」的全穀雜糧為主食，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧。



圖片來源:Google

112年10月菜單(素食) 國北教大實小

※提醒：用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	奶品
2	一	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋豆包 豆包,甜椒,木耳(燒)	綜合玉米 玉米,干丁,毛豆(炒)	芹菜海帶絲 海帶,芹菜,胡蘿蔔,豆干絲(炒)	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌(煮)	
3	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	照燒四角腐 四方豆腐,蔬菜(燒)	栗子麵輪 麵輪,栗子,蔬菜(燒)	金針菇高麗 高麗菜,金針菇,枸杞(炒)	綠豆薏仁 綠豆,薏仁(煮)	乳品 + 水果
4	三	胚芽飯 白米,胚芽(蒸)	南瓜燒腐 豆腐,南瓜,蔬菜(燒)	宮保素雞 素雞,馬鈴薯,花生(炒)	雲耳滷筍 筍子,雲耳(滷)	番茄蔬菜湯 番茄,馬鈴薯,蔬菜(煮)	
5	四	紅醬義大利麵 義大利麵,蔬菜(煮)	★炸山藥 山藥捲*1(炸)	藜麥毛豆 毛豆,玉米,藜麥(炒)	義式燉菜 馬鈴薯,番茄,胡蘿蔔(燒)	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜(煮)	
6	五	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	梅菜烤麩 烤麩,梅干菜(炒)	番茄豆腐 豆腐,番茄,毛豆(煮)	滷味海帶 海帶,豆干(滷)	竹筍素肉絲湯 素肉,竹筍,蔬菜(煮)	
9	一	雙~十~連~假					
10	二						
11	三	香Q白飯 白米(蒸)	泡菜腐皮 腐皮,白菜,黃豆芽(炒)	★芝麻球 芝麻球*1(炸)	咖哩洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩(炒)	綠色蔬菜 大滷湯 豆腐,竹筍,木耳,胡蘿蔔(煮)	
12	四	香鬆飯 白米,香鬆(煮)	壽喜燒豆包 豆包,芝麻,蔬菜(燒)	糖醋素肉 素肉,彩椒,小黃瓜片(炒)	堅果地瓜 地瓜,堅果(煮)	有機蔬菜 紅豆紫米 紅豆,紫米(煮)	水果
13	五	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	玉米洋芋丁 豆干丁,洋芋,玉米,素火腿(炒)	茄汁豆腐 豆腐,蔬菜,毛豆(燒)	珍菇高麗菜 高麗菜,菇,蔬菜(炒)	綠色蔬菜 鮮瓜素丸湯 鮮瓜,素丸,蔬菜(煮)	
16	一	小米飯 白米,小米(蒸)	燴筍絲 筍絲,梨菜(燴)	枸杞冬瓜 冬瓜,蔬菜,枸杞(煮)	照燒油腐 油豆腐,蔬菜,芝麻(燒)	有機蔬菜 番茄洋芋湯 番茄,洋芋,蔬菜(煮)	
17	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	梅乾滷素東坡 素東坡肉,筍子,梅干菜(滷)	香椿油片 油片絲,木耳,蔬菜(炒)	胡蘿蔔白菜 大白菜,玉米筍,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜 枸杞豆腐湯 蔬菜,豆腐,枸杞(煮)	水果
18	三	香Q白飯 白米(蒸)	★蔬菜捲*1 蔬菜捲(炸)	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉(炒)	迷迭香馬鈴薯 馬鈴薯,胡蘿蔔,迷迭香,毛豆(炒)	綠色蔬菜 珍菇蔬菜湯 蔬菜,珍菇(煮)	
19	四	蔬菜炒飯 白米,蔬菜(煮)	醬燒大豆腐 大豆腐,甜椒,雲耳(煮)	金針菇年糕 年糕,大白菜,金針菇(炒)	海帶干絲 海帶,豆干絲,芹菜(炒)	有機蔬菜 黑糖地瓜 地瓜,黑糖(煮)	TAP豆 奶
20	五	糙米飯 白米,糙米(蒸)	南瓜燉肉 素肉,馬鈴薯,南瓜,毛豆(燉)	珍珠丸 珍珠丸*1(蒸)	鮮菇滷筍 筍子,鮮菇(滷)	綠色蔬菜 白菜素肉片湯 白菜,素肉,蔬菜(煮)	
23	一	校~慶~補~假					
24	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	蔬滷豆輪 蔬菜,豆輪(滷)	素火腿玉米 玉米,素火腿,馬鈴薯(炒)	彩椒花椰菜 花椰菜,彩椒(炒)	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌(煮)	乳品 + 水果
25	三	紫米飯 白米,紫米(煮)	油皮杏鮑菇 角螺,杏鮑菇,九層塔(炒)	毛豆烤麩 烤麩,毛豆,彩椒(燒)	薑絲南瓜 南瓜,薑絲(蒸)	綠色蔬菜 香菇筍湯 竹筍,香菇,蔬菜(煮)	
26	四	豆菜拌麵 麵條,豆芽菜(煮)	豆醬腐竹 腐竹,蔬菜,紅椒絲(炒)	香菇素肉燥 素肉燥,香菇,豆干丁(炒)	大黃瓜素丸 大黃瓜,素丸,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜 養生蔬菜湯 馬鈴薯,蔬菜(煮)	
27	五	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	三杯油腐 油豆腐,杏鮑菇,九層塔,薑(炒)	★炸山藥 山藥捲*1(炸)	咖哩洋芋 洋芋,胡蘿蔔,毛豆(炒)	綠色蔬菜 什錦素絲湯 蔬菜,金針,素肉絲(煮)	
30	一	香Q白飯 白米(蒸)	燒烤大黑干 黑豆干,芝麻(煮)	彩椒烤麩 烤麩,彩椒(燒)	烤薯條百頁 薯條,百頁豆腐(烤)	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆(煮)	
31	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★馬蹄條 馬蹄條*1(炸)	番茄打拋素肉 素肉,番茄,九層塔(炒)	玉米醬豆腐 豆腐,玉米,蔬菜(炒)	有機蔬菜 時瓜素肉湯 時瓜,蔬菜,素肉(煮)	水果

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。