

※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	青菜	湯	水果	牛奶	雞蛋	豬肉	雞肉	魚類	豆類	蔬菜	其他
3	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	滷味豬肉 豬肉、黑豆干、海帶-滷	雞茸洋蔥蛋 雞蛋、雞絞肉、洋蔥-炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜									
4	二	有機白米飯 有機白米-蒸	塔香鮑菇雞 (有機菇) 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒	燒烤肉條X2 豬肉-燒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚、洋蔥	乳品+水果								
5	三	白米飯 白米-蒸	椰漿炒肉 豬肉、洋蔥、馬鈴薯-炒	燴炒鮮瓜 鮮瓜、木耳、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、冬瓜、豬肉									
6	四	招牌油飯 糯米-蒸	香料雞排X1 雞排-燒	田園肉茸 玉米、肉茸-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯									
7	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	脆瓜燒雞 雞肉、脆瓜、蔬菜-燒	豬肉小炒 豆干、豬肉-炒	綠色蔬菜	番茄洋芋湯 番茄、洋芋、胡蘿蔔									
10	一	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假													
11	二	有機白米飯 有機白米-蒸	招牌燉肉 豬肉、筍、梅菜-燉	雞粒豆腐煲 豆腐、雞絞肉、洋蔥-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	水果								
12	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	白醬玉米雞 雞肉、玉米、南瓜-炒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	綠色蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蘿蔔									
13	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	滷雞腿X1(帶骨) 雞腿-滷	炸醬干丁 豆干丁、毛豆、雞絞肉-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉									
14	五	小米飯 白米、小米-蒸	柴魚肉片 豬肉、白菜-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋、豬肉									
17	一	白米飯 白米-蒸	田園炒雞 雞肉、玉米、蔬菜-炒	茄汁絞肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉									
18	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥-炒	有機蔬菜	赤肉白菜湯 白菜、豬肉	乳品+水果								
19	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	飄香肉排X1(帶骨) 豬肉-燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、木耳									
20	四	芝香海苔飯 白米、海苔、芝麻-蒸	韓式炒肉 豬肉、白菜、洋蔥-炒	翅小腿X2 雞肉-滷	有機蔬菜	三寶仙草 花豆、綠豆、薏仁									
21	五	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	彩燴雞丁 雞肉、瓜、彩椒-炒	無錫燒肉 豬肉、油豆腐、蔬菜-燒	綠色蔬菜	清香筍片湯 筍片、木耳、胡蘿蔔									
24	一	蔬菜炒麵 麵、蔬菜-炒	沙茶肉絲 豬肉、豆干、蔬菜-炒	白菜滷 白菜、木耳-滷	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片									
25	二	有機白米飯 有機白米-蒸	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	八寶肉醬 豬絞肉、毛豆、玉米、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍菇雞湯 雞肉、珍菇、冬瓜	水果								
26	三	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	菇菇燉雞 雞肉、高麗菜、鮮菇-燉	肉燥油腐細粉 粉絲、油豆腐、豬絞肉-燒	綠色蔬菜	山藥肉片湯 馬鈴薯、山藥、豬肉、枸杞									
27	四	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥-燒	海苔絲蒸蛋 雞蛋、海苔絲-蒸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌	TAP豆奶								
※ 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，不適合對此過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，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安平台查詢。															
豆類		魚肉及海產		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)					
0次		1次		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲加工食品		★油炸品		✓甜湯	
0次		1次		8次		9次		18次		魚、肉類 1次		其他 0次		2次	

預防食品中毒「五要」原則

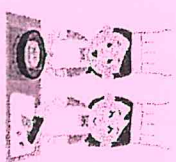
要洗手



要新鮮



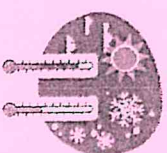
要生熟食分開



要徹底加熱



要注意保存溫度



113年6月午餐菜單(素食) 國北實小

※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

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞瑾(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	甜品
3	一	薏仁飯 <small>白米、薏仁-蒸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、素絞肉-炒</small>	水蓮干片 <small>干片、水蓮-炒</small>	白菜滷 <small>白菜、胡蘿蔔、木耳-滷</small>	有機蔬菜	
4	二	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	枸杞腐皮 <small>腐皮、筍絲、木耳、枸杞-燉</small>	香菇栗子南瓜 <small>南瓜、香菇、栗子-煮</small>	招牌滷味 <small>海帶、豆干-滷</small>	有機蔬菜	乳品+水果
5	三	白米飯 <small>白米-蒸</small>	客家小炒 <small>豆干、素肉絲、芹菜-炒</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇、油豆腐-燒</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯、胡蘿蔔-炒</small>	綠色蔬菜	
6	四	義大利麵 <small>義大利麵-煮</small>	飄香大豆包 <small>豆包-燒</small>	田園玉米 <small>玉米、馬鈴薯、素火腿-炒</small>	胡蘿花椰 <small>花椰菜、胡蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	
7	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜-蒸</small>	藜麥毛豆 <small>毛豆、藜麥、彩椒-煮</small>	菇燒筍茸 <small>筍茸、菇-燒</small>	海帶雙絲 <small>海帶、胡蘿蔔-炒</small>	綠色蔬菜	
10	一	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假					
11	二	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	素蟹黃腐煲 <small>豆腐、南瓜、胡蘿蔔、素練-燒</small>	彩繪山藥 <small>山藥、馬鈴薯、彩椒-炒</small>	黑豆雪蓮子 <small>黑豆、雪蓮子-煮</small>	有機蔬菜	水果
12	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥-蒸</small>	瓜仔素肉燥 <small>瓜仔、素肉燥、干丁-滷</small>	雲耳秋葵 <small>秋葵、雲耳-煮</small>	油燜脆筍 <small>筍-燜</small>	綠色蔬菜	
13	四	炸醬麵 <small>麵-煮</small>	草菇腐竹 <small>腐竹、草菇、枸杞-煮</small>	★豆皮捲X1 <small>豆皮捲-炸</small>	清香白菜 <small>白菜、胡蘿蔔、木耳-炒</small>	有機蔬菜	
14	五	小米飯 <small>白米、小米-蒸</small>	豉香三絲 <small>豆干絲、素肉絲、彩椒-炒</small>	家常豆腐 <small>豆腐、木耳-燒</small>	腐皮扁蒲 <small>扁蒲、腐皮、胡蘿蔔-炒</small>	綠色蔬菜	
17	一	白米飯 <small>白米-蒸</small>	打拋竹捲 <small>竹捲、番茄、九層塔-炒</small>	菇燒三角 <small>三角腐、菇-燒</small>	羅漢什錦 <small>薯片、胡蘿蔔、木耳、小瓜-炒</small>	有機蔬菜	
18	二	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	飄香猴頭菇 <small>猴頭菇、素腰花、枸杞-燉</small>	沙茶凍豆腐 <small>凍豆腐、彩椒-炒</small>	堅果地瓜 <small>地瓜、堅果-煮</small>	有機蔬菜	乳品+水果
19	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥-蒸</small>	蜜汁蘭花干 <small>蘭花干、木耳-燒</small>	燴炒四寶 <small>豆干丁、玉米、毛豆、胡蘿蔔-炒</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜、枸杞-炒</small>	綠色蔬菜	
20	四	芝香海苔飯 <small>白米、海苔、芝麻-蒸</small>	白菜豆皮 <small>白菜、豆皮、菇、胡蘿蔔-炒</small>	京醬小方干 <small>方干、小黃瓜-炒</small>	韓式雜拌 <small>寬粉、黃芽、木耳、胡蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	
21	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽-蒸</small>	番茄燒腐 <small>豆腐、番茄-燒</small>	芹炒豆雞片 <small>豆雞片、芹菜、木耳-炒</small>	玉筍黃瓜 <small>黃瓜、玉筍-炒</small>	綠色蔬菜	
24	一	蔬菜炒麵 <small>麵、蔬菜-炒</small>	香椿豆腐 <small>豆腐、素火腿-煮</small>	翠薯彩丁 <small>翠薯、胡蘿蔔、玉米-炒</small>	金針菇燴瓜 <small>瓜、金針菇-燴</small>	有機蔬菜	
25	二	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	栗子烤麩 <small>烤麩、栗子、胡蘿蔔、香菇-滷</small>	彩繪南瓜 <small>南瓜、蓮子、毛豆-煮</small>	清香炒筍 <small>筍、胡蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	水果
26	三	薏仁飯 <small>白米、薏仁-蒸</small>	藥膳豆包 <small>豆包-煮</small>	鐵板鮑菇 <small>杏鮑菇、豆干-燒</small>	紅蘿高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔-炒</small>	綠色蔬菜	
27	四	紅藜飯 <small>白米、紅藜-蒸</small>	香燒油腐 <small>油腐、毛豆-燒</small>	拌炒三絲 <small>豆干絲、香菇、榨菜、胡蘿蔔-炒</small>	薑黃冬粉 <small>冬粉、豆芽、薑黃-炒</small>	有機蔬菜	TAP 豆奶

※ 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。