

# 114年12月午餐菜單(素食) 國北實小

※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

日期	星期	主食	主菜一	副菜	青菜	附品
1	一	白飯 白米	蜜汁豆包 豆包-煮	堅果田園 堅果, 玉米, 胡蘿蔔-拌	菇炒高麗 高麗菜, 蔬菜, 菇-炒	有機蔬菜
2	二	有機白飯 有機白米	素蟹黃豆腐煲 豆腐, 蔬菜, 蒟蒻-煮	枸杞拌蔬 蔬菜, 菇, 枸杞-煮	海帶滷味 海帶, 小豆干-滷	有機蔬菜 水果
3	三	紅藜飯 白米, 紅藜	彩繪素腸 素腸, 彩椒-炒	咖哩洋芋 洋芋, 胡蘿蔔-煮	油片白菜 白菜, 油片, 木耳, 胡蘿蔔-煮	綠色蔬菜
4	四	金瓜米粉 米粉, 金瓜	鮮菇腐皮 豆皮, 菇, 木耳, 毛豆-炒	關東佃煮 蘿蔔, 蒟蒻, 素甜條-煮	紅絲花椰 花椰, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜
5	五	胚芽飯 白米, 胚芽	柳拌彩絲 白干絲, 彩椒-拌	珍珠丸X1 珍珠丸-蒸	三杯鮑菇腐 油豆腐, 杏鮑菇-炒	綠色蔬菜
8	一	芝麻飯 白米, 芝麻	野菜腐竹 腐竹, 菇, 蔬菜-炒	客家小炒 豆干, 素魷, 蔬菜-炒	甘藷黃豆 甘藷, 黃豆-炸燒	有機蔬菜
9	二	有機白飯 有機白米	紅燒豆包 豆包-燒	南瓜蓮子 南瓜, 蓮子-蒸	有機蔬菜 (包心白菜)	綠色蔬菜 水果+乳品
10	三	白飯 白米	韓式豆腐煲 豆腐, 白菜-煮	高纖藜麥 毛豆, 藜麥, 玉米-炒	木耳干絲 豆干絲, 木耳, 蔬菜-炒	綠色蔬菜
11	四	糯香油飯 糯米	玉米豆片 豆包片, 玉米, 蔬菜-炒	金菇海絲 海帶絲, 金針菇, 胡蘿蔔-炒	熱炒白菜 白菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜
12	五	紫米飯 白米, 紫米	金沙風味腐 豆腐, 毛豆, 胡蘿蔔-煮	白果時瓜 時瓜, 白果, 蔬菜-炒	鹹甘素雞 素雞, 蔬菜-炒	綠色蔬菜
15	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	鍋炒素肚 素肚, 小瓜, 胡蘿蔔-炒	絲絲拌蔬 黃芽, 蔬菜, 豆皮絲-炒	洋芋金粒 玉米, 馬鈴薯-炒	有機蔬菜
16	二	有機白飯 有機白米	蔬香燉腐 豆腐, 時蔬-燉	香炒海根 海帶, 豆干-炒	彩粒花椰 花椰, 彩椒-炒	有機蔬菜 水果
17	三	白飯 白米	什錦寶丁 干丁, 毛豆, 芋頭-炒	金菇煮豆皮 金針菇, 豆皮-煮	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨-炒	綠色蔬菜
18	四	什蔬炒麵 麵, 蔬菜	清繪竹捲 竹捲, 毛豆, 彩椒-煮	嫩汁油腐 油豆腐, 木耳-滷	鮮菇蒟蒻 蒟蒻, 菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 TAP豆奶(中高)
19	五	白飯 白米	宮廷炸醬 素肉, 碎干丁-炒	和風筑前煮 香菇, 胡蘿蔔, 玉米, 豆段-煮	白菜滷 白菜, 木耳, 胡蘿蔔-滷	綠色蔬菜
22	一	芝麻飯 白米, 芝麻-蒸	蕈菇燒豆包 豆包, 蕈菇-燒	三鮮回鍋片 回鍋豆干, 胡蘿蔔, 木耳-炒	枸杞炒瓜 瓜, 枸杞-炒	有機蔬菜
23	二	有機白飯 有機白米	糖醋素腸 素腸, 紅黃椒, 南瓜籽-炒	臻蔬燉菇 杏鮑菇, 金菇, 蔬菜-燉	有機蔬菜 (高麗菜)	綠色蔬菜 水果+乳品
24	三	小米飯 白米, 小米-蒸	咖哩燉腐 豆腐, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-燉	毛豆南瓜 南瓜, 毛豆-蒸	鍋燒茄子 茄子-燒	綠色蔬菜
26	五	茄汁義大利麵 義大利麵	西式豆捲 竹捲, 蔬菜-燒	養生鸚嘴豆 鸚嘴豆, 紅藜, 玉米-炒	胡蘿綠花椰 綠花椰菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜
29	一	白飯 白米	田園嫩腐 豆腐, 玉米-燒	打拋肉醬 素肉, 蔬菜-炒	麻油猴頭菇 猴頭菇, 蔬菜-燉	有機蔬菜
30	二	海苔香鬆 有機白飯 有機白米, 香鬆	沙嗲大豆皮 豆皮, 彩椒-炒	四喜烤麩 烤麩, 時蔬, 毛豆-炒	清爽鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 水果
31	三	燕麥飯 白米, 燕麥	鐵板素肉絲 素肉絲, 豆芽, 蔬菜-炒	烤地瓜X1 地瓜-烤	塔香杏鮑菇 杏鮑菇, 麵輪-炒	綠色蔬菜

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。