

# 115年2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
23	一	白飯 白米	客家小炒 豆干、素肉絲、芹菜-炒	腐皮高麗 高麗菜、腐皮-炒	咖哩雙色 馬鈴薯、胡蘿蔔-燒	有機蔬菜	
24	二	有機白飯 有機白米	素蟹黃燉腐 豆腐、南瓜、胡蘿蔔-燉	塔香鮑菇 杏鮑菇、蔬菜-炒	清香白菜滷 白菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	水果+乳品
25	三	芝麻飯 白米、芝麻	梅菜油腐 油腐、梅菜-燒	干絲拌蔬 豆干絲、蔬菜-炒	麻油猴頭菇 猴頭菇、蔬菜-炒	綠色蔬菜	
26	四	茄汁 義大利麵 義大利麵	義式大豆皮 豆皮-煮	彩繪油片 油片、彩椒-炒	匯拌紅藜 紅藜、毛豆、玉米-炒	有機蔬菜	

◆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。



## 惜食台灣 共同守護



1. 珍食 均衡營養都選擇

2. 適食 吃多少拿多少

3. 惜食 飯菜吃光不浪費