

# 115年4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	副菜一	副菜二	青菜	附品
1	三	白飯 白米	彩柳干絲 白干絲,彩椒-拌	咖哩雙色 馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	木耳綠花椰 花椰菜,木耳-炒	綠色蔬菜	
2	四	白飯 白米	滷豆包 豆包-滷	堅果田園 堅果,玉米,胡蘿蔔-炒	蔬煮竹捲 竹捲,菇,蔬菜-煮	有機蔬菜	
7	二	有機白飯 有機白米	素蟹黃豆腐 豆腐,南瓜-燒	塔炒杏鮑菇 豆干片,杏鮑菇-炒	番茄甘藍 番茄,甘藍-炒	有機蔬菜	水果
8	三	薏仁飯 白米,薏仁	四方干滷味 四方豆干,海帶-滷	玉米豆片 豆包切片,玉米,胡蘿蔔-炒	什錦鮮蔬 蔬菜-炒	綠色蔬菜	
9	四	義大利麵 義大利麵	茄汁蘭花切 蘭花干-燒	什錦寶丁 干丁,毛豆,芋頭-炒	鳳梨木耳 木耳,鳳梨-炒	有機蔬菜 高麗菜	
10	五	紅藜飯 白米,紅藜	爆炒豆干片 豆干,木耳-炒	彩絲腐竹 腐竹,彩椒-炒	清炒白菜 白菜,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	
13	一	白飯 白米	無錫油腐 油豆腐,香菇,毛豆-燒	客家炒黑干 黑豆干片,酸菜-炒	金菇高麗 高麗菜,金菇,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	
14	二	有機白飯 有機白米	飄香豆包 大豆皮-燒	義式燉腐 豆腐,菇,義式香料-燉	玉米薯丁 玉米,馬鈴薯-炒	有機蔬菜	水果+ 乳品
15	三	燕麥飯 白米,燕麥	醬炒腐片 油腐片,木耳-炒	蔬拌油絲 豆芽,蔬菜,油絲-炒	烤地瓜X1 地瓜-烤	綠色蔬菜	
16	四	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	百菇燴腐竹 腐竹,菇,三色椒-燴	千層豆干 千層豆干,毛豆-滷	雙色筍片 筍,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	
17	五	小米飯 白米,小米	彩絲豆皮 彩椒,蔬菜,豆皮絲-炒	麻油猴頭菇 菇,蔬菜,蒟蒻-燉	翠炒鮮瓜 鮮瓜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	
20	一	白飯 白米	豆香紅燒結 豆皮結,木耳-滷	南洋馬鈴薯 馬鈴薯-炒	有機蔬菜 高麗菜	綠色蔬菜	
21	二	有機白飯 有機白米	糖醋烤麩 烤麩,甜椒-燒	絲絲海帶 海帶絲,黃豆芽,黃干絲-炒	素蟹絲時瓜 時瓜,素蟹絲-炒	有機蔬菜	水果
22	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	葷菇豆皮 豆皮,菇-燴	栗子腰花煮 素腰花,栗子,胡蘿蔔-煮	彩繪綠花 綠花椰,彩椒-炒	綠色蔬菜	
23	四	招牌炒麵 麵	打拋干丁 豆干丁,蔬菜-炒	和風筑前煮 香菇,胡蘿蔔,玉米,豆段-煮	芋泥包X1 芋泥包-蒸	有機蔬菜	TAP豆奶 (中高)
24	五	紫米飯 白米,紫米	薑黃油腐 油豆腐,豆段,木耳-燒	黃芽年糕 黃豆芽,年糕-炒	泡菜皮片 蔬菜,豆包切片-炒	綠色蔬菜	
27	一	紅藜飯 白米,紅藜	彩蔬鷹嘴豆 鷹嘴豆,彩椒,杏鮑菇-煮	梅筍燒腐 豆腐,筍,梅干菜-燒	鮮瓜腐皮 腐皮,鮮瓜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	
28	二	有機白飯 有機白米	蒲燒豆包 豆包-燒	咖哩凍腐 凍豆腐,馬鈴薯-炒	炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	水果+ 乳品
29	三	芝麻飯 白米,芝麻	沙茶干片 豆干,木耳-炒	藜麥玉米 玉米,藜麥,胡蘿蔔-炒	茄汁豆捲 豆捲,番茄-燒	綠色蔬菜	
30	四	和風拌飯 白米	照燒油腐 油腐,素甜條-燒	南瓜蓮子 南瓜,蓮子-蒸	紅蘿白菜 白菜,紅蘿蔔-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。