

# 115年6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

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳金琨(營養字第00806)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	附品
1	一	白飯 白米	彩絲腐竹 腐竹,彩椒-炒	藜麥毛豆 毛豆,藜麥,玉米-煮	什錦白菜 白菜,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜
2	二	有機芝麻飯 有機白米,芝麻	咖哩豆腐 豆腐,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	爆炒豆干 豆干,素肉,芹菜-炒	筍香木耳 筍,木耳,毛豆-炒	有機蔬菜 水果
3	三	糙米飯 白米,糙米	方丁玉米 玉米,豆乾丁,胡蘿蔔-炒	金瓜蓮子 金瓜,蓮子,毛豆-煮	彩繪花椰 花椰菜,彩椒-炒	綠色蔬菜
4	四	和風炒烏龍 麵	香滷豆包 豆包,蒜-油	三色干片 敏豆,豆干片,甜椒-炒	蔬拌海帶芽 蔬菜,海帶芽-炒	有機蔬菜
5	五	胚芽飯 白米,胚芽	葷菇燒油腐 油豆腐,杏鮑菇-燒	鳳梨木耳 木耳,鳳梨-炒	芹炒干絲 豆干絲,芹菜,素火腿-炒	綠色蔬菜
8	一	紅藜飯 白米,紅藜	清香竹捲 腐竹捲,芹菜,木耳-炒	椰漿馬鈴薯 馬鈴薯,胡蘿蔔,毛豆-炒	菇炒大白 白菜,菇,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜
9	二	有機白飯 有機白米	玉米燴腐 豆腐,玉米,素蟹絲-炒	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,素腸-炒	什錦拌豆包 豆包,胡蘿蔔,芹菜-拌	有機蔬菜 水果+乳品
10	三	白飯 白米	彩蔬油片 油腐片,甜椒,蒜-炒	堅果地瓜 地瓜,堅果-煮	紅絲高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜
11	四	鍋氣炒麵 麵	鐵板豆腐 豆腐,紅蘿蔔,木耳-炒	飄香滷味 豆干,海帶-油	蒟蒻時瓜 時瓜,蒟蒻,香菇-炒	有機蔬菜 TAP豆奶(中高)
12	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	和風腐竹 腐竹,金菇,金針-拌	茄汁燒腐 油豆腐,番茄,毛豆-燒	花生丁旺 花生,豆干丁,芋頭,玉米-炒	綠色蔬菜
15	一	白飯 白米	麻油猴頭菇 菇,蔬菜,凍豆腐-燉	滷千層干 千層豆干,毛豆-滷	什錦炒蔬 蔬菜-炒	有機蔬菜
16	二	有機白飯 有機白米	醃翻油腐 油豆腐,木耳,金菇-滷	玉米豆皮 豆皮,玉米,胡蘿蔔-炒	匯拌海帶絲 海帶絲,黃豆芽,冬粉-拌	有機蔬菜 水果
17	三	小米飯 白米,小米	四方滷味 四方豆干,海帶,杏鮑菇-滷	拌香干絲 干絲,芹菜,胡蘿蔔-炒	燜燒筍茸 筍茸-燒	綠色蔬菜
18	四	紅醬義大利麵 義大利麵	義式大豆包 大豆包,蘑菇-燒	番茄豆腐 豆腐,番茄-炒	三色木耳 木耳,小黃瓜,甜椒-炒	有機蔬菜
22	一	白飯 白米	南洋咖哩腐 凍豆腐-炒	三寶干丁 豆干丁,毛豆,胡蘿蔔-炒	白果炒瓜 瓜,白果,素蟹絲-炒	有機蔬菜
23	二	有機白飯 有機白米	鮑菇滷黑干 黑豆干,杏鮑菇,綠白蒟蒻-滷	糖醋豆腸 豆腸,甜椒-炒	時炒花椰 花椰,蔬菜-炒	有機蔬菜 水果+乳品
24	三	紫米飯 白米,紫米	胡蘿炒豆皮 豆皮,胡蘿蔔,芹菜-炒	家常油腐 油腐,木耳,筍干-滷	蔬燴豆段 豆段,金針,甜椒-燴	綠色蔬菜
25	四	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	素蟹黃嫩腐 豆腐,南瓜,毛豆-炒	栗子腰花煮 素腰花,栗子,胡蘿蔔-煮	鍋炒高麗 高麗菜,蒜-炒	有機蔬菜
26	五	燕麥飯 白米,燕麥	韓式炒豆干 豆干,黃豆芽,木耳,胡蘿蔔-炒	香菇海苔四角 素香菇海苔燒-蒸	彩蔬鷹嘴豆 鷹嘴豆,彩椒,杏鮑菇-煮	綠色蔬菜
29	一	白飯 白米	蒲燒豆包 豆包,芝麻,甜椒-燒	啵啵玉米腐 豆腐,玉米-炒	枸杞高麗菜 高麗菜,枸杞-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。