

113年3月素食菜單 (1256) 內湖國小

※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：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	當歸燒腐 豆腐、鮮蔬、當歸(煮)	瓜仔素肉 素肉、瓜仔(炒)	什錦燉菜 豆段、玉筍、鮮菇、胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜 馬鈴薯、山藥、蔬菜、枸杞	山藥洋芋湯 馬鈴薯、山藥、蔬菜、枸杞	
4	一	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	彩蔬山藥 山藥、彩椒、蔬菜(炒)	壽喜燒花干 花干、大白菜、胡蘿蔔、木耳(燒)	海帶滷味 海帶、豆干(滷)	有機蔬菜 鮮瓜、蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	
5	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	糖醋豆包 豆包、彩椒(燒)	玉米醬嫩腐 豆腐、玉米、蔬菜(燉)	蔬炒鮮菇 蔬菜、鮮菇(炒)	有機蔬菜 紅豆、紫米	紅豆紫米 紅豆、紫米	水果
6	三	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	豆豉素蚵煲 豆腐、素蚵、豆豉(燒)	紅棗燉白菜 白菜、油片、菇、紅棗(燒)	小瓜腐竹 腐竹、小黃瓜、甜椒(炒)	綠色蔬菜 馬鈴薯、蔬菜、紅棗	養生蔬菜湯 馬鈴薯、蔬菜、紅棗	
7	四	義大利麵 麵條(煮)	番茄凍腐 凍豆腐、番茄、毛豆(煮)	★酥炸雙拼 地瓜、芝麻球(炸)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	回鍋炒干片 回鍋豆干、高麗菜、青椒、胡蘿蔔(炒)	金針燒瓜 鮮瓜、金針、菇(燒)	醬爆紫茄 茄子、九層塔(炒)	綠色蔬菜 素肉、竹筍	竹筍素肉片湯 素肉、竹筍	
11	一	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	麻油猴頭菇 猴頭菇、蔬菜、枸杞(煮)	紅燒豆皮 豆皮、雲耳(燒)	田園芋頭 芋頭、小瓜、彩椒(煮)	有機蔬菜 蔬菜、豆腐	大滷湯 蔬菜、豆腐	乳品
12	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	醬滷黑豆干 豆干、甜椒(滷)	蜜蓮藕 蓮藕、白芝麻(煮)	清炒時瓜 時瓜、胡蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜 蔬菜、紅棗	紅棗燉湯 蔬菜、紅棗	
13	三	十穀飯 白米、九穀(蒸)	南瓜燒腐 豆腐、南瓜、毛豆(燒)	番茄打拋素肉 素肉、番茄、九層塔(炒)	木耳敏豆段 敏豆、胡蘿蔔、木耳(炒)	綠色蔬菜 蘿蔔、芹菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	
14	四	招牌油飯 白米、糯米(蒸)	四喜烤麸 烤麸、筍、胡蘿蔔、木耳、毛豆(炒)	香拌雙絲 海帶、豆干、蔬菜(炒)	枸杞高麗菜 高麗菜、枸杞(炒)	有機蔬菜 黑糖、地瓜	黑糖地瓜 黑糖、地瓜	
15	五	香Q白飯 白米(蒸)	甜麵醬油腐 油豆腐、小黃瓜、胡蘿蔔(炒)	泡菜年糕 年糕、黃豆芽(炒)	沙茶金茸 大白菜、金針菇、胡蘿蔔、木耳(炒)	綠色蔬菜 豆腐、蔬菜、味噌	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥(蒸)	蜜汁大四角 豆腐、彩椒(燒)	黑豆雪蓮子 黑豆、雪蓮子(煮)	紅絲津白 白菜、胡蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜 綠豆、薏仁	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	
19	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	油腐鮑菇 杏鮑菇、九層塔、油豆腐(炒)	藜麥毛豆 毛豆、藜麥、彩椒(煮)	雲耳燜筍 筍、雲耳(燜)	有機蔬菜 豆腐、蔬菜	砂鍋豆腐湯 豆腐、蔬菜	
20	三	地瓜飯 白米、地瓜(蒸)	醬爆干片 豆干片、蔬菜(炒)	雙色燜芋 馬鈴薯、芋頭、紅椒、香菇(燒)	燴鮮瓜 鮮瓜、胡蘿蔔、木耳(燴)	綠色蔬菜 竹筍、素肉	清香竹筍湯 竹筍、素肉	
21	四	炸醬麵 麵條(煮)	關東煮 油豆腐、紅白蘿蔔、海帶(煮)	玉筍高麗菜 高麗菜、玉米筍、木耳(炒)	豆沙包X1 豆沙包(蒸)	有機蔬菜 冬瓜、薏仁	薏仁冬瓜湯 冬瓜、薏仁	水果
22	五	小米飯 白米、小米(蒸)	嫩燒豆腐 豆腐、蔬菜(燒)	栗子燉菇 栗子、菇、毛豆、蔬菜(燉)	南瓜籽地瓜 地瓜、堅果(煮)	綠色蔬菜 麵線、蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	醬滷蘭花干 蘭花干、毛豆、胡蘿蔔(滷)	豆瓣炒筍 筍、木耳、豆瓣(炒)	彩繪干絲 豆干絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜 蘿蔔、蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	TAP 豆奶
26	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	宮保麵腸 麵腸、馬鈴薯片、甜椒(炒)	油片絲木耳 雲耳、油片絲、蔬菜(炒)	胡蘿炒瓜 鮮瓜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜 金針、素肉、蔬菜	蔬菜素肉湯 金針、素肉、蔬菜	乳品
27	三	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	豆皮蕈菇煲 豆皮、蕈菇、高麗菜、紅棗(燒)	咖哩洋芋 馬鈴薯、蘿蔔、豆腐(炒)	芝香芥藍 芥藍菜、素蠔油、白芝麻(煮)	綠色蔬菜 黃瓜、蔬菜	黃瓜湯 黃瓜、蔬菜	
28	四	香Q白飯 白米(蒸)	韓式凍豆腐 凍豆腐、白菜(炒)	★炸豆皮捲X1 豆皮捲(炸)	黃芽寬粉 寬粉、黃豆芽(炒)	有機蔬菜 仙草、豆類	綜合燒仙草 仙草、豆類	
29	五	香Q白飯 白米(蒸)	香料燉素肉 素肉、南瓜(燉)	玉米干丁 玉米、豆干丁、胡蘿蔔、毛豆(炒)	菇燒時蔬 時蔬、菇(燒)	綠色蔬菜 番茄、蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	

※ 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。若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。