

112年11月菜單(素食)南門國中

※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 | 奶品 | |
|----|----|-------------------------------------|--|--|--|------|-------------------------------------|-----------|--|
| 8 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 田園燒腐 <small>豆腐,玉米,蔬菜(燒)</small> | 薑絲木耳 <small>木耳,蔬菜,薑絲(炒)</small> | 胡蘿蔔白菜 <small>白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small> | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯 <small>鮮瓜,蔬菜</small> | 果汁 | |
| 9 | 四 | 什錦炒麵 <small>麵條,蔬菜(炒)</small> | ★山藥捲 <small>山藥捲(炸)</small> | 炸醬小方干 <small>豆干,素絞肉,毛豆(炒)</small> | 薑絲南瓜 <small>南瓜,薑絲(蒸)</small> | 有機蔬菜 | 素肉羹湯 <small>素肉,白菜,木耳,胡蘿蔔</small> | | |
| 10 | 五 | 燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small> | 蜜汁豆腸 <small>豆腸,彩椒,雲耳(炒)</small> | 鮮菇豆腐 <small>豆腐,鮮菇,蔬菜(燒)</small> | 芝麻敏豆 <small>敏豆,胡蘿蔔,芝麻(炒)</small> | 有機蔬菜 | 枸杞洋芋湯 <small>洋芋,蔬菜,枸杞</small> | | |
| 13 | 一 | 校 ~ 慶 ~ 補 ~ 假 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 | | | | | | | |
| 14 | 二 | 香Q白飯 <small>白米(蒸)</small> | 京醬百頁片 <small>百頁豆腐,彩椒,京醬(炒)</small> | 清炒黃瓜 <small>黃瓜,蔬菜(炒)</small> | 茄汁豆腸 <small>豆腸,番茄,毛豆(炒)</small> | 綠色蔬菜 | 什錦金針湯 <small>金針,蔬菜</small> | 乳品 | |
| 15 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 壽喜燒豆包 <small>豆包,芝麻,蔬菜(燒)</small> | 芹菜海帶絲 <small>海帶,芹菜,胡蘿蔔,豆干絲(炒)</small> | 迷迭香馬鈴薯 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,迷迭香,毛豆(炒)</small> | 有機蔬菜 | 蔬菜豆腐湯 <small>豆腐,蔬菜,菇</small> | | |
| 16 | 四 | 韓式拌飯 <small>白米,蔬菜(煮)</small> | 燒烤大黑干 <small>黑豆干,芝麻(煮)</small> | 白菜腐竹 <small>腐竹,大白菜,金針菇(炒)</small> | ★芝麻球 <small>芝麻球(炸)</small> | 有機蔬菜 | 韓式大醬湯 <small>馬鈴薯,蔬菜(煮)</small> | | |
| 17 | 五 | 薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small> | 枸杞珍菇高麗菜 <small>高麗菜,菇,蔬菜,枸杞(炒)</small> | 栗子燒芋頭 <small>烤麩,栗子,芋頭(燒)</small> | 玉米洋芋丁 <small>豆干丁,洋芋,玉米,素火腿(炒)</small> | 有機蔬菜 | 清甜筍片湯 <small>筍片,蔬菜</small> | | |
| 20 | 一 | 香Q白飯 <small>白米(蒸)</small> | 回鍋炒干片 <small>回鍋豆干片,蔬菜(炒)</small> | 雲耳燒腐 <small>豆腐,雲耳,胡蘿蔔(燒)</small> | 堅果地瓜 <small>地瓜,堅果(煮)</small> | 綠色蔬菜 | 綜合仙草 <small>仙草,豆類</small> | | |
| 21 | 二 | 糙米飯 <small>白米,糙米(蒸)</small> | 芝麻芥藍菜 <small>芥藍菜,芝麻(煮)</small> | 黃芽年糕 <small>年糕,黃豆芽,蔬菜(炒)</small> | 滷蘭花干 <small>蘭花干(滷)</small> | 綠色蔬菜 | 薑絲蘿蔔湯 <small>蘿蔔,薑絲,素肉</small> | | |
| 22 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 豆醬腐竹 <small>腐竹,蔬菜,紅椒絲(炒)</small> | 香菇素肉燥 <small>素肉燥,香菇,豆乾丁(炒)</small> | 燴鮮瓜 <small>鮮瓜,胡蘿蔔,木耳(燴)</small> | 有機蔬菜 | 玉米蔬菜湯 <small>玉米,蔬菜</small> | 水果 | |
| 23 | 四 | 白醬義大利麵 <small>義大利麵,蔬菜(煮)</small> | ★蔬菜捲 <small>蔬菜捲(炸)</small> | 四喜干丁 <small>豆干丁,三色蔬菜(炒)</small> | 清炒花椰菜 <small>花椰菜,蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜,馬鈴薯,蔬菜</small> | | |
| 24 | 五 | 蕎麥飯 <small>白米,蕎麥(蒸)</small> | 藥膳素當歸 <small>素當歸,蔬菜,紅棗(煮)</small> | 糖醋油腐 <small>油豆腐,彩椒(炒)</small> | 什錦筍絲 <small>筍絲,胡蘿蔔,木耳(炒)</small> | 有機蔬菜 | 珍菇豆腐湯 <small>蔬菜,珍菇,豆腐</small> | TAP 豆奶 | |
| 27 | 一 | 紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small> | 南瓜燒腐 <small>豆腐,南瓜,蔬菜(燒)</small> | 油皮杏鮑菇 <small>角螺,杏鮑菇,九層塔(炒)</small> | 枸杞冬瓜 <small>冬瓜,蔬菜,枸杞(煮)</small> | 綠色蔬菜 | 綠豆西米露 <small>綠豆,西谷米</small> | | |
| 28 | 二 | 香Q白飯 <small>白米(蒸)</small> | 沙茶豆干 <small>豆干,彩椒(炒)</small> | 咖哩洋芋 <small>洋芋,胡蘿蔔,毛豆(炒)</small> | 翠炒高麗菜 <small>高麗菜,蔬菜(炒)</small> | 綠色蔬菜 | 元氣燉湯 <small>蔬菜,紅棗</small> | 優酪乳 | |
| 29 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 打拋素肉 <small>素肉,番茄,九層塔(炒)</small> | 玉米醬豆腐 <small>豆腐,玉米,蔬菜(炒)</small> | ★地瓜薯條 <small>地瓜薯條(炸)</small> | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯 <small>番茄,蔬菜</small> | | |
| 30 | 四 | 香鬆飯 <small>白米,香鬆(蒸)</small> | 紅棗萵菇煲 <small>萵菇,蔬菜,紅棗(燉)</small> | 干片小炒 <small>豆干片,芹菜,蔬菜(炒)</small> | 蔬菜粉絲 <small>粉絲,蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 豆腐味噌湯 <small>豆腐,蔬菜,味噌</small> | | |

※ 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，使用非基因玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。