

113年5月午餐菜單(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：徐俞璇(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	奶品
1	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,素絞肉-燒</small>	招牌滷味 <small>海帶,豆干-滷</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜,木耳,胡蘿蔔-炒</small>	有機菜	山藥洋芋湯 <small>馬鈴薯,山藥,枸杞</small>	
2	四	白米飯 <small>白米-蒸</small>	和風栗子煮 <small>小豆干,栗子,南瓜-煮</small>	蔬燉猴頭菇 <small>猴頭菇,蔬菜,枸杞/嫩</small>	爆炒三絲 <small>素肉,豆干,彩椒-炒</small>	有機菜	芋頭西米露 <small>芋頭,西谷米</small>	
3	五	紅藜飯 <small>白米,紅藜-蒸</small>	水蓮干片 <small>豆干,水蓮,胡蘿蔔-炒</small>	醬香筍子 <small>筍子,木耳-炒</small>	紫米丸X1 <small>紫米丸-蒸</small>	有機菜	黃瓜燉湯 <small>黃瓜,素肉</small>	
6	一	香鬆飯 <small>白米,香鬆-蒸</small>	四喜烤麩 <small>烤麩,菇,胡蘿蔔,毛豆-燒</small>	青龍干片 <small>豆干,青龍-炒</small>	彩椒山藥 <small>山藥,芋頭,彩椒-炒</small>	青菜	綜合蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	
7	二	白米飯 <small>白米-蒸</small>	三杯杏鮑菇 <small>油豆腐,杏鮑菇-炒</small>	海帶雙絲 <small>海帶,豆干-炒</small>	燴炒鮮瓜 <small>鮮瓜,蔬菜-炒</small>	青菜	綠豆薏仁 <small>綠豆,薏仁</small>	優酪乳
8	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	蜜汁豆包 <small>豆包-燒</small>	彩繪藜麥 <small>毛豆,藜麥,彩椒-煮</small>	豆芽年糕 <small>年糕,豆芽-炒</small>	有機菜	紅棗元氣煲湯 <small>蔬菜,紅棗</small>	
9	四	白米飯 <small>白米-蒸</small>	滷味黑干 <small>黑豆干-滷</small>	蕈菇油片 <small>油片絲,菇,蔬菜-炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋,胡蘿蔔-炒</small>	有機菜	好彩頭湯 <small>紅白蘿蔔</small>	
10	五	薏仁飯 <small>白米,薏仁-蒸</small>	番茄燒腐 <small>豆腐,番茄-燒</small>	玉米干丁 <small>干丁,玉米,蔬菜-炒</small>	(有機)高麗菜 <small>高麗菜,珍菇-炒</small>	青菜	大滷湯 <small>豆腐,筍絲,木耳</small>	
13	一	小米飯 <small>白米,小米-蒸</small>	客家小炒 <small>豆干,素肉絲,芹菜-炒</small>	塔香油豆腐 <small>菇,油豆腐-燒</small>	田園玉米 <small>玉米,胡蘿蔔,馬鈴薯,毛豆-炒</small>	青菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>	
14	二	白米飯 <small>白米-蒸</small>	椰漿豆腐 <small>豆腐,蔬菜-燒</small>	菇燒芋頭 <small>芋頭,毛豆,小香菇,胡蘿蔔-燒</small>	爆炒海帶 <small>海帶,蔬菜-炒</small>	青菜	鄉村蔬菜湯 <small>番茄,高麗菜,胡蘿蔔</small>	
15	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	糖醋素雞 <small>素雞,彩椒,小黃瓜-炒</small>	珍菇豆皮 <small>豆皮,香菇,金菇-燒</small>	清翠白菜 <small>白菜,胡蘿蔔,木耳-炒</small>	有機菜	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜,薏仁</small>	水果
16	四	和風炒麵 <small>麵-煮</small>	醬燒黑豆干 <small>豆干,筍絲-燒</small>	★香酥山藥 <small>山藥捲-炸</small>	蔬炒時瓜 <small>時瓜,蔬菜-炒</small>	有機菜	古早味羹湯 <small>筍絲,木耳,香菇,胡蘿蔔</small>	
17	五	白米飯 <small>白米-蒸</small>	清香凍腐 <small>毛豆,凍腐-燒</small>	齋炒牛蒡 <small>蔬菜,牛蒡-炒</small>	瓜仔素肉燥 <small>素肉燥,瓜仔-滷</small>	有機菜	金菇筍片湯 <small>筍片,金菇</small>	
20	一	白米飯 <small>白米-蒸</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐,素絞肉-燒</small>	八寶干丁 <small>豆干丁,芋頭,素火腿,毛豆-炒</small>	薑黃粉絲 <small>粉絲,豆芽,薑黃-炒</small>	青菜	鮮瓜素丸湯 <small>鮮瓜,素丸</small>	
21	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽-蒸</small>	滷蘭花干 <small>蘭花干-滷</small>	南瓜蓮子 <small>南瓜,蓮子-蒸</small>	油片豆芽 <small>豆芽,油片,蔬菜-炒</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	乳品
22	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	素香打拋肉 <small>素腸,番茄-炒</small>	清炒筍子 <small>筍,木耳-炒</small>	雪菜年糕 <small>年糕,雪菜-炒</small>	有機菜	飄香洋芋湯 <small>洋芋,蔬菜</small>	
23	四	芝香海苔飯 <small>白米,海苔-蒸</small>	★豆皮捲X1 <small>豆皮捲-炸</small>	紅棗蕈菇煲 <small>凍豆腐,蕈菇,紅棗-燉</small>	金粒玉米 <small>玉米,胡蘿蔔-炒</small>	有機菜	紅豆麥片 <small>紅豆,麥片</small>	
24	五	紅藜飯 <small>白米,紅藜-蒸</small>	甜麵醬油腐 <small>油豆腐,小黃瓜,胡蘿蔔-炒</small>	香拌干絲 <small>干絲,蔬菜-炒</small>	(有機)高麗菜 <small>高麗菜,木耳-炒</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉,蔬菜</small>	TAP 豆奶
27	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥米-蒸</small>	豆豉素蚵煲 <small>豆腐,素蚵,豆豉-燉</small>	筍燒麵腸 <small>筍,麵腸-燒</small>	鮮瓜菇菇 <small>鮮瓜,珍菇-炒</small>	青菜	三寶甜湯 <small>花豆,綠豆,仙草</small>	
28	二	白米飯 <small>白米-蒸</small>	蜜汁腐包 <small>腐包-燒</small>	南洋馬鈴薯 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,豆腐-炒</small>	五香紫茄 <small>茄子-炒</small>	青菜	素肉白菜湯 <small>白菜,素肉</small>	
29	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	沙茶干片 <small>豆干,蔬菜-炒</small>	油香滷味 <small>海帶,油腐-滷</small>	彩椒豆段 <small>彩椒,豆段-炒</small>	有機菜	馬鈴薯燉湯 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔</small>	果汁
30	四	紅醬義大利麵 <small>義大利麵-煮</small>	義式燉肉 <small>素肉,蔬菜-燉</small>	芋泥包X1 <small>芋泥包-蒸</small>	木耳花椰 <small>花椰菜,木耳-炒</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,馬鈴薯</small>	
31	五	小米飯 <small>白米,小米-蒸</small>	菇香燒腐 <small>豆腐,菇,胡蘿蔔-燒</small>	堅果黑豆 <small>黑豆,雪蓮子,堅果-煮</small>	朴菜滷筍 <small>竹筍,朴菜-滷</small>	有機菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,薑絲</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，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。