

# 113年4月午餐菜單(素食) 信義國中

※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：台北市南港路二段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                                   | 主菜二                                    | 副菜一                                     | 青菜  | 湯                                  | 甜品    |  |
|----|----|----------------------------------|---------------------------------------|--|---|-----|------------------------------------|-------|--|
| 1  | 一  | 燕麥飯<br><small>白米、燕麥(蒸)</small>   | 三杯杏鮑菇<br><small>杏鮑菇、油豆腐/燒</small>     | 客家小炒<br><small>豆干、素肉絲、芹菜/炒</small>     | 田園玉米<br><small>玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯、毛豆/炒</small>  | 青菜  | 山藥洋芋湯<br><small>馬鈴薯、山藥、枸杞</small>  |       |  |
| 2  | 二  | 白米飯<br><small>白米(蒸)</small>      | 金瓜豆腐<br><small>豆腐、南瓜、毛豆/燒</small>     | 麻油猴頭菇<br><small>猴頭菇、高麗菜、枸杞/燉</small>   | 冰糖蓮藕片<br><small>蓮藕/煮</small>            | 青菜  | 田園番茄湯<br><small>番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔</small> |       |  |
| 3  | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>  | 糖醋素雞<br><small>素雞、彩椒、小黃瓜/炒</small>    | 珍菇豆皮<br><small>豆皮、香菇、金菇/燒</small>      | 清翠白菜<br><small>白菜、胡蘿蔔、木耳/炒</small>      | 有機菜 | 米粉湯<br><small>米粉、芋頭、香菇</small>     | 豆漿    |  |
| 6  | 四  | 清 ~ 明 ~ 連 ~ 假                    |                                       |  |   |     |                                    |       |  |
| 7  | 五  |                                  |                                       |  |   |     |                                    |       |  |
| 8  | 一  | 紅藜飯<br><small>白米、紅藜(蒸)</small>   | 飄香豆包<br><small>豆包/油</small>           | 素蒼蠅頭<br><small>豆干丁、素絞肉、蔬菜/炒</small>    | 薑絲木耳<br><small>木耳、菇、薑絲/炒</small>        | 青菜  | 鮮菇豆腐湯<br><small>豆腐、鮮菇、蔬菜</small>   |       |  |
| 9  | 二  | 白米飯<br><small>白米(蒸)</small>      | 玉米燉腐<br><small>豆腐、玉米/燉</small>        | 打拋素腸<br><small>素腸、番茄、九層塔/燒</small>     | 炒海帶茸<br><small>海帶、胡蘿蔔/炒</small>         | 青菜  | 綠豆湯<br><small>綠豆</small>           |       |  |
| 10 | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>  | 四喜烤麩<br><small>烤麩、香菇、胡蘿蔔、毛豆/燒</small> | 青龍干片<br><small>豆干、青龍/炒</small>         | 彩蔬山藥<br><small>山藥、芋頭、彩椒/炒</small>       | 有機菜 | 黃瓜素丸湯<br><small>黃瓜、素丸</small>      |       |  |
| 11 | 四  | 和風炒麵<br><small>麵、蔬菜(煮)</small>   | 蜜汁黑豆干<br><small>豆干、白芝麻/燒</small>      | 珍菇凍腐<br><small>凍豆腐、珍菇、枸杞/燉</small>     | (有機)高麗菜<br><small>高麗菜、枸杞(炒)</small>     | 青菜  | 什錦湯<br><small>筍絲、木耳、香菇、胡蘿蔔</small> |       |  |
| 12 | 五  | 白米飯<br><small>白米(蒸)</small>      | 素燉佛跳牆<br><small>白菜、芋頭、筍、麵輪/燉</small>  | 藜麥彩椒毛豆<br><small>藜麥、彩椒、毛豆/煮</small>    | 齋炒牛蒡<br><small>牛蒡、黃豆芽/炒</small>         | 有機菜 | 薏仁冬瓜湯<br><small>冬瓜、薏仁</small>      | 乳品    |  |
| 15 | 一  | 小米飯<br><small>白米、小米(蒸)</small>   | 腐皮捲X1<br><small>豆皮捲/燒</small>         | 紅棗萵菇煲<br><small>凍豆腐、萵菇、紅棗/燉</small>    | 豆醬炒筍<br><small>筍、豆醬/炒</small>           | 青菜  | 黑糖地瓜<br><small>黑糖、地瓜</small>       |       |  |
| 16 | 二  | 白米飯<br><small>白米(蒸)</small>      | 紅燒豆腐<br><small>豆腐、素絞肉/燒</small>       | 八寶干丁<br><small>豆干丁、芋頭、素火腿、毛豆/炒</small> | 薑黃粉絲<br><small>粉絲、豆芽、薑黃/炒</small>       | 青菜  | 紅棗燉蔬湯<br><small>蔬菜、紅棗</small>      | 豆漿    |  |
| 17 | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>  | 和風栗子煮<br><small>小豆干、栗子、南瓜/煮</small>   | 豆豉素蚵煲<br><small>豆腐、素蚵、豆豉/燉</small>     | 薑絲高麗<br><small>高麗菜、薑/炒</small>          | 有機菜 | 清甜筍片湯<br><small>筍片、胡蘿蔔</small>     |       |  |
| 18 | 四  | 紅醬義大利麵<br><small>義大利麵(煮)</small> | 義式燉素肉<br><small>素肉、蔬菜、香料/燉</small>    | 金粒玉米<br><small>玉米、胡蘿蔔/炒</small>        | 木耳花椰<br><small>花椰菜、木耳/炒</small>         | 有機菜 | 南瓜濃湯<br><small>南瓜、馬鈴薯</small>      |       |  |
| 19 | 五  | 芝麻飯<br><small>白米、紅藜(蒸)</small>   | 彩繪三絲<br><small>素肉絲、彩椒、干絲/炒</small>    | 堅果黑豆<br><small>黑豆、雲蓮子、堅果/煮</small>     | 紅燒芋頭<br><small>芋頭、毛豆、香菇/燒</small>       | 有機菜 | 蘿蔔燉湯<br><small>蘿蔔、胡蘿蔔、素肉</small>   | 乳品    |  |
| 22 | 一  | 全 中 運 活 動<br>補 假 不 供 餐           |                                       |  |   |     |                                    |       |  |
| 23 | 二  |                                  |                                       |  |   |     |                                    |       |  |
| 24 | 三  |                                  |                                       |  |   |     |                                    |       |  |
| 25 | 四  |                                  |                                       |  |   |     |                                    |       |  |
| 26 | 五  | 白米飯<br><small>白米(蒸)</small>      | 滷大豆腐<br><small>豆腐/油</small>           | 蔬香年糕<br><small>年糕、蔬菜/炒</small>         | (有機)高麗菜<br><small>高麗菜、胡蘿蔔、珍菇(炒)</small> | 青菜  | 養生馬鈴薯湯<br><small>素肉、馬鈴薯、紅棗</small> | TAP豆奶 |  |
| 29 | 一  | 白米飯<br><small>白米(蒸)</small>      | 炸醬干片<br><small>豆干、小黃瓜/燒</small>       | 朴菜滷筍<br><small>竹筍、朴菜/油</small>         | 油片雙絲<br><small>芽菜、油片/炒</small>          | 青菜  | 鮮瓜湯<br><small>鮮瓜、胡蘿蔔</small>       |       |  |
| 30 | 二  | 蕎麥飯<br><small>白米、蕎麥(蒸)</small>   | 番茄燒腐<br><small>豆腐、番茄、毛豆/燒</small>     | 香炒鮑菇<br><small>杏鮑菇、素雞/炒</small>        | 南瓜蓮子<br><small>南瓜、蓮子/蒸</small>          | 青菜  | 綜合仙草<br><small>仙草、豆類</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。