宮保王 Kung Pao Bowl 歡樂世界 Tel:02-26519947

115年11月午餐菜單(素食) 興雅國小

※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：阮芯憑(營養字第012821號)

日期	星期	主食	主菜 一	副菜 一	副菜 二	青菜	湯	附品
2	一	糙米飯 白米.糙米	筍香烤麩 烤麩.筍.梅干-燒	時蔬干絲 干絲.時蔬-炒	針菇黃瓜 黃瓜.金針菇-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠.奶粉	
3	二	有機白飯 有機白米	南洋風味腐 豆腐.馬鈴薯-炒	爆炒豆干 豆干.胡蘿蔔.芹菜-炒	木耳高麗 高麗菜.木耳-炒	有機蔬菜	酸菜風味湯 蔬菜.酸菜	水果
4	三	白飯 白米	醬燒素腸 素腸.毛豆-燒	彩椒腐皮 腐皮.豆芽.彩椒-炒	田園玉米 玉米.馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	香菇素肉湯 素肉.菇	
5	四	DIY拌麵 *搭配打拋* 麵	蜜汁大豆皮X1 大豆皮-燒	打拋素肉醬 素絞肉.蔬菜-炒	胡蘿白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜.蔬菜	
6	五	紅藜飯 白米.紅藜	大溪黑干 黑豆干.蔬菜-炒	金瓜蓮子 金瓜.蓮子.毛豆-煮	炒綠花椰 花椰菜-炒	綠色蔬菜	立冬麻油湯 高麗菜.菇	
9	一	麥片飯 白米.麥片	紅燒豆腐 豆腐.蔬菜-燒	彩蔬炒絲 豆干絲.蔬菜-炒	鐵板豆芽 綠豆芽.蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	
10	二	有機白飯 有機白米	塔香油腐 油腐-煮	藜麥毛豆 藜麥.玉米.毛豆-煮	鍋炒筍絲 筍.胡蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆.薏仁	水果
11	三	白飯 白米	酥炸豆包 豆包-炸	咖哩干丁 干丁.馬鈴薯-煮	珍菇高麗 高麗菜.菇-炒	綠色蔬菜	金針黃芽湯 蔬菜.金針	
12	四	風味素肉飯 白米.素肉	招牌蘭花干 蘭花干-滷	麻油猴頭菇 菇.凍豆腐-燉	蒟蒻時瓜 時瓜.蔬菜-炒	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜.蔬菜	
13	五	五穀飯 白米.五穀米	和風腐竹 腐竹.白菜.金針-炒	熱炒豆干 豆干.彩椒-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	綠色蔬菜	竹筍素肉絲湯 竹筍.素肉	
16	一	胚芽飯 白米.胚芽	客家油腐 油腐.筍.梅干-燒	瓜仔素肉燥 素絞肉.脆瓜.干丁-炒	馬蹄條X1 馬蹄條-炸	有機蔬菜	洋芋燉湯 洋芋	
17	二	有機日式風味飯 白米.素香鬆.海苔絲	香菇海苔四角 素香菇海苔燒-蒸	薯香金粒 玉米.洋薯-炒	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐.蔬菜	水果
18	三	白飯 白米	素蟹黃豆腐 南瓜.豆腐-燒	豆香紅燒結 豆皮結.木耳-滷	胡蘿銀芽 綠豆芽.腐皮.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	時蔬風味湯 蔬菜	
19	四	燕麥飯 白米.燕麥	彩繪干絲 干絲.蔬菜-炒	泡菜凍腐 白菜.凍豆腐-炒	粉絲煲 蔬菜.粉絲-煮	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓.冬瓜磚	TAP豆奶 (過敏原:豆製品)
20	五	白飯 白米	蕈菇豆皮 豆皮.菇-燴	關東煮 蘿蔔.油腐-煮	焗醬馬鈴薯 馬鈴薯-煮	綠色蔬菜	金玉蔬香湯 玉米.胡蘿蔔	
23	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	鮑菇滷黑干 黑豆干.杏鮑菇.綠白蒟蒻-滷	毛豆嫩腐 豆腐.毛豆.玉米-炒	山藥捲X1 山藥捲-炸	有機蔬菜	仙草甜湯 仙草汁.紅豆.QQ圓	
24	二	有機白飯 有機白米	筍香干片 豆干片.筍-炒	蜜汁素腸 素腸.彩椒-煮	白菜滷 白菜.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔素肉湯 蘿蔔.素肉	水果
25	三	白飯 白米	古早味雜醬 干丁.素絞肉-炒	照燒花干 蘭花干-燒	清炒高麗 高麗菜.菇-炒	綠色蔬菜	珍菇鮮湯 蔬菜.菇	
26	四	紅醬義大利麵 義大利麵	義式大豆包 大豆包-燒	三色鮮絲 木耳.小黃瓜.干絲-炒	胡蘿綠花椰 綠花椰菜.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯	
27	五	小米飯 白米.小米	醬炒腐片 油腐片.木耳-炒	薑黃寬粉 寬粉.素絞肉.蔬菜-炒	蒟蒻鮮瓜 瓜.蒟蒻-煮	綠色蔬菜	日式味噌湯 豆腐.蔬菜	
30	一	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸.甜椒-炒	腐皮白菜 白菜.腐皮-炒	可樂餅X1 可樂餅-炸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄.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。