

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2023年11月份 素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
11/1	三	五穀飯	回鍋黑干	芹香海絲	木耳萵苣	竹筍湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：567.4 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：1.9 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：323.7 毫克
11/2	四	紫米飯	醬燒豆干	清蒸南瓜	有機黑葉白菜	羅宋湯		
11/3	五	~特餐~ 素雞肉飯	香烤豆包捲	彩繪豆芽	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯		
11/6	一	麥片飯	京醬豆腸	雙色花椰菜	有機青松菜	▲仙草QQ圓		
11/7	二	有機飯	腰果紅燒黑干	日式大根燒	有機荷葉白菜	洋芋養生湯		
11/8	三	燕麥飯	客家小炒	脆炒水蓮	針菇青江菜	黃瓜菇湯		
11/9	四	~特餐~ DIY鮮蔬烏龍麵	海苔豆包	木須高麗	有機小白菜	什錦鮮蔬湯		
11/10	五	糙米飯	糖醋方干	椒鹽皇帝豆	薑絲油菜	香菇冬瓜湯		
11/13	一	~特餐~ DIY味噌拉麵	田園干丁	★可樂餅	有機黑葉白菜	海芽味噌湯		
11/14	二	有機飯	五香黑干	塔香紫茄	有機福山萵苣	黑糖珍珠飲		
11/15	三	胚芽飯	醬燒豆包	滷白菜	紅絲芥藍菜	玉米蘿蔔湯		
11/16	四	小米飯	咖哩豆腐	什錦冬瓜	有機小松菜	榨菜三絲湯		
11/17	五	蕎麥飯	鮮蔬豆腸	芝香春川炒年糕	紅丁青江菜	南瓜珍菇湯		
11/20	一	高麗菜包	香椿豆干	關東佃煮	有機廣島菜	古早味紅麵線		
11/21	二	~特餐~ DIY螺旋麵	什錦豆包捲	番茄野菇醬	有機味美菜	▲玉米濃湯		
11/22	三	紫米飯	照燒豆腸	高麗冬粉	薑絲小白菜	昆布湯		
11/23	四	燕麥飯	葵瓜子蠔油黑干	雪菇龍鬚菜	有機蘿蔓萵苣	薑絲冬瓜湯		
11/24	五	有機飯	番茄豆腐	白灼秋葵	木耳菠菜	蘿蔔薏仁湯		
11/27	一	糙米飯	南瓜子塔香豆腸	雙片高麗	有機小白菜	結頭菜湯		
11/28	二	~特餐~ DIY炸醬麵	炸醬干丁	鮮蔬豆芽	有機青松菜	黃瓜時菇湯		
11/29	三	五穀飯	家常豆腐煲	山藥時蔬	香菇油菜	白菜針菇湯		
11/30	四	~特餐~ 野菇炊飯 (有機飯)	蜜汁豆包	香料烤洋芋	有機油江菜	綠豆薏仁湯		

※ 菜色提供之原態豆類及初級加工豆製品均為非基因改造食材。

※ 臺北市學校營養教育網站內容豐富，請瀏覽參閱(網址：<http://eatingright.tp.edu.tw/plugin/child/index.html>)

※ 菜色使用食材明細公告於教育部「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatracesschool.moe.gov.tw>)

※ 每週二有機米及週一二四有機蔬菜為市府補助食材。