

# 臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

## 2020年 3月 素食菜單 *School Lunch Menu*

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
3/2	一	小米飯	毛豆鮮蔬	雪菜蓮子	有機油菜	大醬湯	柳丁·橘子·木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：636 大卡 全穀根莖類：4.4 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：314 毫克
3/3	二	~特餐~	番茄義大利麵	蜜汁豆腸	有機荷葉白菜	南瓜蔬菜湯		
3/4	三	薏仁飯	蔬菜豆腐	鮮炒荷蘭豆	薑絲菠菜	仙草蘿蔔湯		
3/5	四	芝麻飯	杏片彩椒豆包	銀蘿燴炒	玉米青江菜	山藥養生湯		
3/6	五	燕麥飯 (護眼餐)	西芹干片	芋頭絲瓜	香菇小白菜	黃瓜玉米湯		
3/9	一	~特餐~	▲野菜蕈菇丼	紅燒麵腸	豆簽絲瓜	黃金南瓜湯	柳丁·橘子·木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：635 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：307 毫克
3/10	二	海苔有機米	▲咖哩豆腐	鮮菇高麗	有機小松菜	紫米椰香西米露		
3/11	三	三穀飯	花生 五香燻黃豆	玉筍花椰	枸杞地瓜葉	芋香米苔目湯		
3/12	四	白米飯	三色干絲	彩椒皇帝豆	有機蚵白菜	香薯鮮菇湯		
3/13	五	紫米飯	栗子豆腸	養生秋葵	胡麻油菜	海結蘿蔔湯		
3/16	一	黃豆胚芽飯	▲家常豆腐	三杯杏鮑菇	香菇蚵白菜	玉米蔬菜湯	柳丁·橘子·木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：629 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：311 毫克
3/17	二	海苔香鬆飯	銀芽干絲	芋香時蔬	有機黑葉白菜	味噌蔬菜湯		
3/18	三	麥片飯	客家小炒	彩繪薯丁	枸杞油菜	金針三絲湯		
3/19	四	白米飯	菇菇雙豆	樹子苦瓜	有機菠菜	綠豆地瓜湯		
3/20	五	~特餐~	鍋燒烏龍湯麵 +豆沙包	腰果味噌豆包	玉米青江菜	昆布蔬菜湯		
3/23	一	蕎麥飯	香干滷鮑菇	甜豆什錦	木須地瓜葉	冬瓜薏仁湯	柳丁·橘子·木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：623 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.0 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：314 毫克
3/24	二	芝麻有機米 (護眼餐)	南瓜子彩繪毛豆	蘆筍小炒	有機青松菜	結頭菜湯		
3/25	三	紅藜糙米飯	▲咖哩豆包	田園什錦	香菇蚵白菜	紫菜蔬菜湯		
3/26	四	~特餐~	西班牙什蔬燉飯	照燒豆腐	枸杞油菜	番茄通心粉湯		
3/27	五	小米飯	紅燒干絲	鮮菇南瓜	有機皺葉白菜	金針鮮蔬湯		
3/30	一	糙米飯	★炸黃豆天婦羅	杏片雙耳筍片	玉米青江菜	芹香米粉湯	柳丁·橘子·木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：630 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：298 毫克
3/31	二	~特餐~	▲義大利斜管麵	海苔素鰻	有機小白菜	三絲蔬菜湯		

※ 水果：柳丁、橘子、木瓜、火龍果、香蕉、芭樂等。水果食用前應徹底清洗以維持衛生安全。

※ ★表示油炸菜；▲表示勾芡菜色。

※ 本校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://fatraceschool.k12ea.gov.tw>)