

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 葷食菜單 *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	韓式燒肉	古早味蒸蛋	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：638 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：286 毫克
3/3	二	~特餐~	番茄義大利麵	蜜汁雞腿	有機荷蘭白菜	南瓜蔬菜湯		
3/4	三	薏仁飯	鐵板豬肉	蔬菜豆腐	薑絲菠菜	仙草雞湯		
3/5	四	芝麻飯	★杏片 香酥烏魚丁	銀蘿燴炒	玉米青江菜	山藥養生湯		
3/6	五	燕麥飯 (護眼餐)	南瓜燉雞	西芹干片	香菇小白菜	黃瓜玉米湯		
3/9	一	~特餐~	▲野菜葷菇井	蒜香豬排	豆簽絲瓜	南瓜小排湯	柳丁・橘子・木瓜・火龍果・香蕉・芭樂等季節水果	熱量：641 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0.01 份 鈣含量：293 毫克
3/10	二	~蔬食日~ 海苔有機米	咖哩燴蛋	豆皮高麗	有機小松菜	紫米椰香 西米露		
3/11	三	三穀飯	花生海結燒雞	冬瓜肉片	枸杞地瓜葉	芋香米苔目湯		
3/12	四	白米飯	栗子燉肉	彩椒白菜	有機蚵白菜	香薯雞湯		
3/13	五	紫米飯	★▲糖醋鯛魚	香菇蒸蛋	胡麻油菜	海結排骨湯		
3/16	一	黃豆胚芽飯	番茄香草雞	家常豆腐	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：639 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：299 毫克
3/17	二	海苔香鬆飯	京都小排	銀芽雙絲	有機黑葉白菜	味噌蔬菜湯		
3/18	三	麥片飯	京醬肉絲	彩繪薯丁	枸杞油菜	金針三絲湯		
3/19	四	白米飯	▲蔥燒雞肉	彩蔬炒蛋	有機菠菜	綠豆地瓜湯		
3/20	五	~特餐~	鍋燒烏龍湯麵 + 芝麻包	腰果味噌豬排	玉米青江菜	昆布蔬菜湯		
3/23	一	蕎麥飯	粉蒸排骨	香干滷鮑菇	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：632 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：294 毫克
3/24	二	芝麻有機米 (護眼餐)	紐澳良鯊魚丁	南瓜子三色炒 蛋	有機青松菜	結頭菜排骨湯		
3/25	三	紅藜糙米飯	▲和風咖哩雞丁	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	照燒雞排	枸杞油菜	番茄通心粉湯		
3/27	五	小米飯	塔香雞肉	鮮菇南瓜	有機皺葉白菜	金針鮮蔬湯		
3/30	一	糙米飯	杏片紅燒鯛魚	番茄炒蛋	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：623 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：301 毫克
3/31	二	~特餐~	▲白醬斜管麵	嫩汁豬排	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://fatracesschool.k12ea.gov.tw>)