

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2021年 5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
5/3	一	蕎麥飯	宮保豆腐(花生)	清炒水蓮	有機味美菜	玉米冬瓜湯	西瓜・哈密瓜・木瓜・火龍果・香蕉・芭樂等季節水果	熱量：625 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：291 毫克
5/4	二	有機飯	☆京醬豆腸	豆干雙椰	有機高麗菜	四神湯		熱量：624 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：309 毫克
5/5	三	糙米飯	茄汁豆包	鮑菇絲瓜	玉米空心菜	黃瓜洋蔥仁湯		
5/6	四	燕麥飯	▲咖哩豆干	清炒櫛瓜	有機青江菜	蘿蔔珍菇湯		
5/7	五	特餐	茄汁雙菇通心麵	什錦毛豆	木耳油菜	養生湯		
5/10	一	小米飯	彩繪四寶	☆番茄燒茄子	有機荷葉白菜	三絲蔬菜湯	西瓜・哈密瓜・木瓜・火龍果・香蕉・芭樂等季節水果	熱量：626 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.9 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：309 毫克
5/11	二	有機飯	毛豆炒菇	干絲高麗	有機青松菜	鳳梨銀耳甜湯		
5/12	三	麥片飯	☆照燒豆腸	櫛瓜炒鴻喜菇	薑絲小白菜	蘿蔔玉米湯		
5/13	四	特餐 南瓜子西班牙燉飯	鐵板豆腐	回鍋高麗	有機黑葉白菜	▲馬鈴薯南瓜湯		
5/14	五	紫米飯 (護眼餐)	番茄豆包	三杯鮑菇	木耳青江菜	味噌高麗豆芽湯		
5/17	一	特餐 夏威夷炒飯	☆五香豆腸	針菇青花椰	有機青松菜	黃瓜鷹嘴豆湯	西瓜・哈密瓜・木瓜・火龍果・香蕉・芭樂等季節水果	熱量：625 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：302 毫克
5/18	二	有機飯	★腰果糖醋豆包	鮮蔬蘆筍	有機荷葉白菜	山藥番茄湯		
5/19	三	三穀飯	彩繪干丁	味噌秋葵	枸杞青江菜	芹香米粉湯		
5/20	四	野菇炊飯 (蔬食日)	洋芋干絲	鮮菇茭白筍	有機味美菜	海帶針菇湯		
5/21	五	燕麥飯	☆香滷油腐	春川年糕	薑絲空心菜	田園鮮蔬湯		
5/24	一	五穀飯	地瓜毛豆	翠綠雪白	紅椒小白菜	肉骨茶湯	西瓜・哈密瓜・木瓜・火龍果・香蕉・芭樂等季節水果	熱量：625 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：302 毫克
5/25	二	特餐	義式番茄筆管麵	家常干片	有機小松菜	▲南瓜濃湯		
5/26	三	小米飯	☆醬燒油腐	塔香茄子	針菇油菜	洋芋黃豆湯		
5/27	四	薏仁飯 (護眼餐)	南瓜豆包	什錦鮮蔬	有機青江菜	綠豆薏仁湯		
5/28	五	蕎麥飯	★杏片椒鹽豆腸	豆腐蘿蔔	有機荷葉白菜	玉米大白菜湯		
5/31	一	紫米飯	☆素鳳梨咕咾肉	干絲拌水蓮	香菇空心菜	羅宋湯		

※ 未切割水果僅經過沖洗，食用前應檢視並清洗以維持衛生安全。

※ ★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色。

※ 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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

午餐供應：健康國小中央廚房。午餐委外廠商：第一餐盒股份有限公司