

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 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
5/3	一	蕎麥飯	宮保雞丁(花生)	什錦豆腐	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：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：252 毫克
5/4	二	有機飯	京醬豬柳	干絲豆芽	有機高麗菜	四神湯		熱量：631 大卡 全穀根莖類：4.2 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：260 毫克
5/5	三	糙米飯	茄汁雞丁	豆包絲瓜	玉米空心菜	黃瓜洋蔥仁湯		
5/6	四	燕麥飯	▲咖哩旗魚	什錦炒蛋	有機青江菜	蘿蔔針菇湯		
5/7	五	特餐	茄汁肉醬通心麵	醬燒豬排	木耳油菜	養生湯		
5/10	一	小米飯	泰式檸檬鯛魚	彩繪四寶	有機荷葉白菜	三絲蔬菜湯		
5/11	二	有機飯	照燒雞丁	豆包高麗	有機青松菜	鳳梨銀耳甜湯		
5/12	三	麥片飯	粉蒸排骨	塔香海根	薑絲小白菜	蘿蔔玉米湯		
5/13	四	特餐 南瓜子西班牙燉飯	五香豬排	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)	番茄燉肉	和風蒸蛋	蒜香青江菜	味噌蔬菜湯		
5/17	一	特餐 夏威夷炒飯	蜜汁雞排	針菇青花椰	有機青松菜	黃瓜鷹嘴豆湯		
5/18	二	有機飯	★腰果糖醋鯊魚丁	番茄燴蛋	有機荷葉白菜	山藥排骨湯		
5/19	三	三穀飯	栗子燒雞	鮮蔬豆干	枸杞青江菜	芹香米粉湯		
5/20	四	野菇炊飯 (蔬食日)	彩蔬炒蛋	什錦洋芋	有機味美菜	海帶針菇湯		
5/21	五	燕麥飯	春川年糕炒雞	肉片扁蒲	薑絲空心菜	田園鮮蔬湯		
5/24	一	五穀飯	地瓜燒肉	蔥香炒蛋	紅椒小白菜	肉骨茶湯		
5/25	二	特餐	義式番茄義大利麵	迷迭香雞腿	有機小松菜	▲南瓜濃湯		
5/26	三	小米飯	蔥爆豬柳	☆醬燒油豆腐	針菇油菜	洋芋排骨湯		
5/27	四	薏仁飯 (護眼餐)	南瓜燒雞	彩繪鮮蔬	有機青江菜	綠豆薏仁湯		
5/28	五	蕎麥飯	★杏片椒鹽烏魚	什錦黃瓜	有機荷葉白菜	玉米鮮蔬湯		
5/31	一	紫米飯	☆鳳梨咕咾肉	海帶豆干絲	香菇空心菜	羅宋湯		

※ 菜色提供之豬雞產地皆為台灣，並為具CAS標章之食材。

※ 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://fatracesschool.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