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

5/4 □ 有機飯 京醬豬柳 干絲豆芽 有機高麗菜 四神湯 食熟包豆蛋類: 方/5 全數根並類類: 向肉魚豆蛋類: 方/5 五米飯 五十分階級 五米空心菜 黃瓜洋薏仁湯 清水果類: (方/5 五米飯 五十分階級 有機青江菜 蘿蔔針菇湯 西瓜 五月機額 工作報 大田油菜 養生湯 四瓜 一四瓜 小米飯 春式檸檬鯛魚 彩繪四寶 有機青江菜 華 五香紅 五香紅 二十分概 本里 631 全數根立類類: 100 金宝 全數根立類類: 252 上 大品 2 252 四瓜 有機商業白菜 三絲菜菜湯 五香紅 本国 252	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
5/4	5/3	_	蕎麥飯	宮保雞丁(花生)	什錦豆腐	有機味美菜	玉米冬瓜湯		熱量: 632大卡
5/5 □ 一 一 一 一 一 一 一 一 一	5/4	=	有機飯	京醬豬柳	干絲豆芽	有機高麗菜	四神湯		
5/6 四 無參取	5/5	Ξ	糙米飯	茄汁雞丁	豆包絲瓜	玉米空心菜	黃瓜洋薏仁湯		
5/7 五 特養 加汁肉醬連心麵 實際指揮 木耳油桌 養生湯 5/10 - 小米飯 泰式檸檬鯛魚 彩繪四寶 有機商菜白菜 三絲蔬菜湯 5/11 - 有機飯 照燒雞丁 豆包高麗 有機青松菜 鳳梨銀耳甜湯 5/12 = 麥片飯 粉蒸排骨 塔香海根 薑絲小白菜 本馬鈴薯南瓜湯 5/12 = 麥片飯 新蘇排骨 回鍋高麗 有機黑葉白菜 本馬鈴薯南瓜湯 5/14 五 第米飯 (護眼餐) 番茄燉肉 和風蒸蛋 蒜香青江菜 味噌蔬菜湯 5/14 五 有機飯 新茄燉肉 和風蒸蛋 蒜香青江菜 味噌蔬菜湯 5/12 五 有機飯 ★腰果糖醋鯊魚丁 有機商菜白菜 山藥排骨湯 5/18 二 有機飯 ★腰果糖醋鯊魚丁 有機商菜白菜 山藥排骨湯 5/19 三 三穀飯 栗子燒雞 鮮蔬豆干 枸杞青江菜 方香米粉湯 5/19 三 三穀飯 栗子燒雞 附蔬豆干 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 蓋絲空心菜 一田園鮮蔬湯 5/24 一 五穀飯 大大 東衛 大田園鮮蔬園 大田園鮮蔬園 大全穀配 大全穀配 全穀配	5/6	四	燕麥飯	▲咖哩旗魚	什錦炒蛋	有機青江菜	蘿蔔針菇湯		
5/10 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 全數根莖類三次肉魚豆類類三次果類豆式。 本內魚豆類類三次果類豆式。 本內人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	5/7	五	特餐	茄汁肉醬通心麵	醬燒豬排	木耳油菜	養生湯		鈣 含 量 : 252 毫 克
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	5/10	_	小米飯	泰式檸檬鯛魚	彩繪四寶	有機荷葉白菜	三絲蔬菜湯		熱量: 631 大卡
5/12 三 麥月飯 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 房餐 夏威夷炒飯 盤汁雞排 針菇青花椰 有機青松菜 有機青松菜 黃瓜鷹嘴豆湯 黃瓜鷹嘴豆湯 熱量:627 全魚魚豆蛋類:1 水、果類:0 蒸煮 菜類:1 5/18 二 有機飯 ★腰果糖醋鯊魚丁 番茄燴蛋 枸杞青江菜 芹香米粉湯 蒸煮 菜類:0 菜魚豆豆類:1 水、果類:0 菜魚豆豆類:256 5/20 四 野菇炊飯 (蔬食日) 彩茄炒蛋 十錦洋芋 有機味美菜 海帶針菇湯 芝灣 東灣 一 五泉飯 地瓜燒肉 蔥香炒蛋 紅椒小白菜 肉骨茶湯 熱量:627 全魚魚豆蛋更三256 大海製根豆蛋更三256 大海製根豆蛋更三256 大海製根豆蛋更三256 大海製根豆蛋更三256 大海製根豆蛋更更完成。 大海製根豆蛋更完成。 大海製品豆蛋更完成。 大海製品豆蛋更完成。 大油脂類:20 大油脂類:20	5/11	=	有機飯	照燒雞丁	豆包高麗	有機青松菜	鳳梨銀耳甜湯	密	
5/13 四 南瓜子西班牙燉飯 五香猪排 回調高麗 有機黑葉白菜 ▲馬設署南瓜湯 5/14 五 紫米飯 (護眼餐) 審茄燉肉 和風蒸蛋 蒜香青江菜 味噌蔬菜湯 5/17 一 特餐 夏威夷炒飯 新井排 針菇青花椰 有機青松菜 黄瓜鷹嘴豆湯 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 5/19 三 三穀飯 彩菇炒蛋 升錦洋子 有機味美菜 海帶針菇湯 5/20 四 野菇炊飯 (蔬食日) 彩藤沙蛋 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 大醬燒油腐 有機小松菜 ▲南瓜濃湯 5/26 三 小米飯 蔥爆豬柳 金醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 5/26 三 小米飯 蔥水 本南瓜濃湯 大樓 <t< td=""><td>5/12</td><td>Ξ</td><td>麥片飯</td><td>粉蒸排骨</td><td>塔香海根</td><td>薑絲小白菜</td><td>蘿蔔玉米湯</td><td></td><td></td></t<>	5/12	Ξ	麥片飯	粉蒸排骨	塔香海根	薑絲小白菜	蘿蔔玉米湯		
5/14 五 (護眼餐) 番茄燉肉 和風蒸蛋 蒜香青江菜 味噌蔬菜湯 5/17 - 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 - 五穀飯 地瓜燒肉 蔥香炒蛋 紅椒小白菜 肉骨茶湯 5/24 - 五穀飯 地瓜燒肉 蔥香炒蛋 紅椒小白菜 肉骨茶湯 5/25 - 特餐 養式番茄義大利麵 新生活 有機小松菜 ▲南瓜濃湯 5/25 - 特餐 養式番茄義大利麵 大醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 5/26 = 小米飯 蔥爆豬柳 ☆醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯	5/13	四	1 = 1	五香豬排	回鍋高麗	有機黑葉白菜	▲馬鈴薯南瓜湯		乳 品 類 : 0 份
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 龍果 表 量 : 627 全穀根莖類: 内魚豆蛋類: 方/19 三 三穀飯 ★腰果糖醋鯊魚丁 番茄燴蛋 有機荷葉白菜 山藥排骨湯 熱量 : 627 全穀根莖類: 内魚豆蛋類: 成魚豆蛋類: 方/19 三 三穀飯 栗子燒雞 鮮蔬豆干 枸杞青江菜 芹香米粉湯 黃菜類: 1 水果類: 0 水果素質: 0 水果素素質: 0 水果素素質: 0 水果素素質: 0 水果素素質: 0 水果素素素質: 0 水果素素素質: 0 水果素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素素	5/14	五		番茄燉肉	和風蒸蛋	蒜香青江菜	味噌蔬菜湯	*	鈣 含 量 : 260 毫 克
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 ☆醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 ** ** ** ** ** ** ** ** **	5/17	_	1 = 1	蜜汁雞排	針菇青花椰	有機青松菜	黃瓜鷹嘴豆湯	龍	
5/19 三 二穀飯 無子燒雞 鮮蔬豆十 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 - 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 ☆醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 素類: 1	5/18		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		
5/20 四 彩疏炒蛋 什蹋洋子 有機味美菜 海帶針姑湯 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 ☆醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 黃菜類:1	5/19		三穀飯	栗子燒雞	鮮蔬豆干	枸杞青江菜	芹香米粉湯		水 果 類 : 0.7 份
5/21 五 無參飯 春川年糕炒雞 肉月扁浦 畫絲空心菜 田園鮮疏湯 5/24 - 五穀飯 地瓜燒肉 蔥香炒蛋 紅椒小白菜 肉骨茶湯 5/25 - 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 = 小米飯 蔥爆豬柳 ☆醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 新量: 627 全穀根莖類: 肉魚豆蛋類: 蔬菜類: 1	5/20	四		彩蔬炒蛋	什錦洋芋	有機味美菜	海帶針菇湯	· 芭	乳 品 類 : 0 份
5/24 — 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 ☆醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 本 東 上 大 上 大 上 大 上 大 上 大 上 大 上 大 上 大 上 大 上 大 上 上 大 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 <td>5/21</td> <td>五</td> <td>燕麥飯</td> <td>春川年糕炒雞</td> <td>肉片扁蒲</td> <td>薑絲空心菜</td> <td>田園鮮蔬湯</td> <td></td> <td>鈣 含 量 : 256 毫 克</td>	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		鈣 含 量 : 256 毫 克
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 ☆醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 水 豆蛋類: 故菜類: 並菜類: 工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	5/24	_	五穀飯	地瓜燒肉	蔥香炒蛋	紅椒小白菜	肉骨茶湯	季	
5/26 三 小米飯 蔥爆豬柳 ☆醬燒油腐 針菇油菜 洋芋排骨湯 蔬 菜 類 : 1	5/25	_	特餐	義式番茄義大利麵	迷迭香雞腿	有機小松菜	▲南瓜濃湯	水	熱 量 : 627 大 卡 全穀根莖類: 4.2份
	5/26	Ξ	小米飯	蔥爆豬柳	☆醬燒油腐	針菇油菜	洋芋排骨湯	果	肉魚豆蛋類: 2.4 份 蔬 菜 類 : 1.6 份
	5/27	四		南瓜燒雞	彩繪鮮蔬	有機青江菜	綠豆薏仁湯		油 脂 類 : 2 份
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 乳 品 類 : 鈣 含 量 : 254	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		乳 品 類 : 0 份 鈣含量: 254毫克
5/31 − 紫米飯 ☆鳳梨咕咾肉 海帶豆干絲 香菇空心菜 羅宋湯	5/31	_	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。

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

[※] 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/)