

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 12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
12/1	三	小米飯	芋香豆干	冬瓜豆腸	鮮菇小白菜	芹香蘿蔔湯		熱量：604.4 大卡 全穀根莖類：4.1 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：279 毫克
12/2	四	~特餐~	義式野菇 義大利麵	迷迭香 豆包捲	有機廣島菜	南瓜高麗湯		
12/3	五	糙米飯	★杏片椒鹽豆腸	什錦甜豆	紅椒萵苣	冬瓜薏仁湯		
12/6	一	~特餐~	野菜蕈菇蓋飯 (小米飯)	★毛豆蔬菜餅	木耳小白菜	豆腐蘿蔔湯		
12/7	二	有機飯	☆豆酥豆腸	腰果什錦干丁	有機高麗菜	洋芋四神湯		
12/8	三	糙米飯	如意豆包	鮮菇青花	薑絲菠菜	南瓜白菜湯 (鷹嘴豆)	熱量：608.3 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：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：284.8 毫克	
12/9	四	紅藜有機飯	栗子燒豆干	三杯杏鮑菇	有機黑葉白菜	地瓜西米露		
12/10	五	蔬食日 雞蛋小饅頭*1 + DIY烏龍麵	茄汁豆腐	三絲水蓮	針菇青江菜	咖哩鮮蔬湯		
12/13	一	燕麥飯	☆醬燒豆腸	鮑菇燒茄子	香菇萵苣	玉米皇帝豆湯		
12/14	二	~特餐~	莎莎鮮菇麵	鮮菇豆干	有機小松菜	鮮蔬湯 (薏仁/鷹嘴豆)		
12/15	三	五穀飯	回鍋干片	黃豆滷白玉	枸杞青江菜	冬瓜香菇湯	熱量：610.4 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：318 毫克	
12/16	四	蕎麥飯	芝香壽喜豆腐	彩繪毛豆	有機小白菜	羅宋湯		
12/17	五	紫米有機飯	干絲海帶	薑燒南瓜	鮮菇油菜	佛手瓜養生湯		
12/20	一	胚芽飯	照燒干丁	芹香干絲	鮮菇青江菜	味噌海芽湯		
12/21	二	有機飯	花生豆腐	白菜滷豆包	有機菠菜	紅豆湯圓		
12/22	三	燕麥飯	三杯豆干	白灼秋葵	針菇萵苣	結頭菜玉米湯	熱量：607.5 大卡 全穀根莖類：4.1 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：299 毫克	
12/23	四	米豆有機飯	★海苔炸豆腸	豆醬高麗	有機荷葉白菜	豆薯大滷湯		
12/24	五	~特餐~	番茄鮮蔬麵	蜜汁豆包	木耳芥藍菜	▲玉米濃湯		
12/27	一	蕎麥有機飯	★南瓜子糖醋豆腐	☆雙椰豆包	針菇菠菜	山藥養生湯		
12/28	二	有機飯	香椿干丁	干絲紫山藥白菜	有機青松菜	白菜如意湯		
12/29	三	薏仁飯	京醬豆腸	高麗干片	薑絲油菜	味噌豆腐湯	熱量：609.4 大卡 全穀根莖類：4.1 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：302 毫克	
12/30	四	~特餐~ 玉兔包	家常麵疙瘩	★毛豆洋芋餅	有機萵苣	海結紅仁湯		

※ 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://fatracingschool.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=30952>)

※ 每週二有機米及週二四有機蔬菜為市府補助食材。