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 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
12/1	三	小米飯	芋頭燒雞	豆腸冬瓜	鮮菇小白菜	芹香蘿蔔湯		熱量：624.8 大卡 全穀根莖類：4 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：271 毫克
12/2	四	~特餐~	義式肉醬 義大利麵	迷迭香豬排	有機廣島菜	南瓜高麗湯		
12/3	五	糙米飯	★杏片椒鹽烏魚 (米血糕)	韭香芽菜炒蛋	紅椒萵苣	冬瓜豆腐薏仁湯		熱量：613.6 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：270.2 毫克
12/6	一	~特餐~	野菜蕈菇蓋飯 (小米飯)	★ 香酥炸雞腿	木耳小白菜	關東煮湯 (甜不辣魚丸)		
12/7	二	有機飯	豆酥鯛魚	腰果什錦炒蛋	有機高麗菜	洋芋四神湯		熱量：615.6 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：272.4 毫克
12/8	三	糙米飯	匈牙利燉肉	豆包芽菜	薑絲菠菜	南瓜白菜湯 (鷹嘴豆)		
12/9	四	紅藜有機飯	栗子燒雞	豆干杏鮑菇	有機黑葉白菜	地瓜西米露		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：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：272 毫克
12/10	五	蔬食日 雞蛋小饅頭*1 + DIY烏龍麵	番茄炒蛋	佃煮玉米	針菇青江菜	咖哩鮮蔬湯		
12/13	一	燕麥飯	★紅燒鯊魚	醬燒豆腐	香菇萵苣	玉米皇帝豆湯		熱量：612 大卡 全穀根莖類：4 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：274.3 毫克
12/14	二	~特餐~	莎莎肉醬麵	義式雞柳條*2(烤)	有機小松菜	鮮蔬湯 (薏仁/鷹嘴豆)		
12/15	三	五穀飯	回鍋肉片	彩繪玉米	枸杞青江菜	冬瓜雞湯		
12/16	四	蕎麥飯	芝香壽喜燒雞	鮮菇蒸蛋	有機小白菜	羅宋湯		
12/17	五	紫米有機飯	地瓜燉肉	海帶干絲	鮮菇油菜	佛手瓜排骨湯		
12/20	一	胚芽飯	照燒雞丁	蔥香炒蛋	鮮菇青江菜	味噌海芽湯		
12/21	二	有機飯	花生燉肉	白菜滷豆包	有機菠菜	紅豆湯圓		
12/22	三	燕麥飯	三杯雞	海根豆干	針菇萵苣	結頭菜玉米湯		
12/23	四	米豆有機飯	★海苔炸旗魚	開陽高麗	有機荷葉白菜	豆薯大滷湯		
12/24	五	~特餐~	番茄肉醬麵	蒜香烤雞排	木耳芥藍菜	▲玉米濃湯		
12/27	一	蕎麥有機飯	★ 南瓜子三杯鯰魚 (米血糕)	☆雙椰豆包	針菇菠菜	山藥養生湯		
12/28	二	有機飯	海結蘿蔔燒雞	玉米炒蛋	有機青松菜	白菜如意湯		
12/29	三	薏仁飯	京醬肉柳	高麗干片	薑絲油菜	味噌豆腐湯		
12/30	四	~特餐~ 玉兔包	家常麵疙瘩	★ 香滷豬排(調理)	有機萵苣	洋芋糯米雞湯		

※ 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://fatraceschool.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。

※ 加工調理食品，含油或鈉量較高，請依限量食用。