

# 臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

## 2022年9月份 素食菜單

| 日期   | 星期 | 主食                   | 主菜               | 副菜一               | 副菜二    | 湯             | 附餐                | 每週平均營養量                                                                                                              |
|------|----|----------------------|------------------|-------------------|--------|---------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/30 | 二  | 糙米飯                  | 醬燒豆腸             | 彩繪銀芽              | 有機空心菜  | 蘿蔔薏仁湯         | 芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果 | 熱 量：579.8 大卡<br>全穀根莖類：3.9 份<br>肉魚豆蛋類：2 份<br>蔬 菜 類：1.6 份<br>水 果 類：0.7 份<br>油 脂 類：2.1 份<br>乳 品 類：0 份<br>鈣 含 量：300.8 毫克 |
| 8/31 | 三  | 三穀飯                  | 香滷豆干             | 蘆筍山藥              | 紅丁青江菜  | 海芽玉米湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/1  | 四  | 米豆 <b>有機飯</b>        | 黑干高麗             | ★ <b>南瓜子</b> 椒鹽鮮蔬 | 有機小松菜  | 黃瓜菇菇湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/2  | 五  | ~特餐~<br>玉兔包          | 家常麵疙瘩            | ★毛豆洋芋餅            | 薑絲小白菜  | ▲大滷湯          |                   |                                                                                                                      |
| 9/5  | 一  | 紫米 <b>有機飯</b>        | 番茄燒豆腐            | 塔香茄子              | 有機油江菜  | 仙草 <b>QQ圓</b> |                   |                                                                                                                      |
| 9/6  | 二  | <b>有機飯</b>           | ★ <b>杏片</b> 糖醋油腐 | 香滷冬瓜              | 有機黑葉白菜 | 榨菜三絲湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/7  | 三  | 麥片飯                  | 蠔油干片             | 絲瓜寬粉              | 木耳芥藍菜  | 蘿蔔豆腐湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/8  | 四  | ~特餐~<br>DIY 螺旋麵      | 香烤豆包捲            | 羅勒野菇醬             | 有機白莧菜  | 羅宋湯           |                   |                                                                                                                      |
| 9/9  | 五  | 中秋連假                 |                  |                   |        |               |                   |                                                                                                                      |
| 9/12 | 一  | ~特餐~<br>西班牙燉飯        | ★什錦豆腐餅           | 彩蔬高麗              | 有機小白菜  | 南瓜蔬菜湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/13 | 二  | <b>有機飯</b>           | 咖哩豆腸             | 關東佃煮              | 有機味美菜  | 山藥海結湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/14 | 三  | 小米飯                  | 客家小炒             | 鮮菇龍鬚菜             | 枸杞油菜   | 冬瓜四神湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/15 | 四  | 地瓜飯                  | <b>腰果</b> 照燒凍腐   | 田園毛豆              | 有機空心菜  | 米粉湯           |                   |                                                                                                                      |
| 9/16 | 五  | <b>紅藜</b> <b>有雞飯</b> | 五香黑干             | 白灼秋葵              | 珍菇萵苣   | 玉米蘿蔔湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/19 | 一  | ~特餐~<br>DIY 味噌拉麵     | 蜜汁豆包             | 什錦玉米              | 有機黑葉白菜 | 蔬菜味噌湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/20 | 二  | <b>有機飯</b>           | 京醬干片             | 脆炒水蓮              | 有機小松菜  | 綠豆薏仁湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/21 | 三  | 糙米飯                  | 壽喜燒豆腸            | 海帶三絲              | 玉米空心菜  | 米苔目鹹湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/22 | 四  | <b>蕎麥</b> <b>有機飯</b> | <b>芝香</b> 紅燒油腐   | 雙色花椰              | 有機荷葉白菜 | 藥膳養生湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/23 | 五  | 野菇栗子炊飯               | 鮑菇毛豆             | 鮮蔬豆腐煲             | 薑絲青江菜  | 筍片湯           |                   |                                                                                                                      |
| 9/26 | 一  | 小米 <b>有機米</b>        | ★鹽酥豆腸            | 雙片高麗              | 有機白莧菜  | 黃瓜蓮子湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/27 | 二  | ~特餐~<br>DIY 筆管麵      | 海苔豆包             | 番茄蘑菇醬             | 有機油江菜  | ▲玉米濃湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/28 | 三  | 五穀飯                  | 瓜仔豆干             | 玉筍荷蘭豆             | 紅絲萵苣   | 薑絲冬瓜湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/29 | 四  | 燕麥飯                  | 塔香凍腐             | 香料烤洋芋             | 有機小白菜  | 番茄如意湯         |                   |                                                                                                                      |
| 9/30 | 五  | 胚芽飯                  | <b>花生</b> 滷黑干    | 高麗冬粉              | 枸杞芥藍菜  | 昆布豆腐湯         |                   |                                                                                                                      |

※ 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://fatracesschool.moe.gov.tw>)

※ 每週二有機米及週一二四有機蔬菜為市府補助食材。

◎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◎