

# 臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

## 2020 年 12 月份 葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量									
12/1	二	芝麻有機飯	★三杯鯰魚	什錦炒蛋	有機千寶菜	結頭菜玉米湯	柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：632 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：295.3 毫克									
12/2	三	麥片飯	馬鈴薯燉肉	銀芽干絲	紅椒蚵白菜	芋頭蘿蔔雞湯		柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：628 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：305.0 毫克								
12/3	四	~特餐~	八寶炸醬麵	蔥油雞排	有機黑葉白菜	薑汁地瓜湯			柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：631 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：299.8 毫克							
12/4	五	小米飯 (護眼餐)	☆南瓜子 番茄燉肉	白蘿蔔燴炒	枸杞青江菜	南瓜鮮蔬湯				柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：645 大卡 全穀根莖類：4.3 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：281 毫克						
12/7	一	薏仁飯	腰果 京都小排	小黃瓜炒蛋	薑絲空心菜	玉米海帶湯					柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：639 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：273 毫克					
12/8	二	~特餐~	白醬斜管麵	☆香滷雞腿	有機小白菜	葷菇如意湯						柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果					
12/9	三	黃豆胚芽飯	☆芋香燒雞	高麗豆包	香菇青江菜	日式味噌湯							柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果				
12/10	四	白米飯	蒜蓉鯛魚	肉醬南瓜	有機小松菜	香芹蘿蔔湯								柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果			
12/11	五	紅藜糙米飯 (蔬食日)	洋芋翡翠炒蛋	醬燒豆干	紅丁油菜	結頭菜牛蒡湯									柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果		
12/14	一	~特餐~	野菜葷菇蓋飯	照燒豬排	有機荷葉白菜	黃瓜薏仁湯										柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果	
12/15	二	海苔有機飯	☆腰果雞丁	白菜豆腐	有機小松菜	冬瓜藥膳湯											柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果
12/16	三	五穀飯	蒜泥白肉	★海苔洋芋大豆	鮮菇油菜	紫菜玉米湯	柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果										
12/17	四	白米飯	蘿蔔燉肉	芽菜豆包	有機油江菜	鷹嘴豆南瓜湯		柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果									
12/18	五	燕麥飯	蔥燒鯊魚丁	番茄炒蛋	木耳菠菜	四神湯			柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果								
12/21	一	蕎麥飯	▲蝦仁豆腐羹	☆魚香肉絲	紅絲小白菜	冬至鹹湯圓				柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果							
12/22	二	有機飯 (護眼餐)	匈牙利燉肉	彩蔬豆干	有機荷葉白菜	紅豆紫米湯					柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果						
12/23	三	薏仁飯	☆壽喜燒雞	蝦皮黃瓜	薑絲空心菜	山藥養生湯						柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果					
12/24	四	白米飯	鐵板豬柳	南瓜蒸蛋	有機福山萵苣	冬瓜洋薏仁湯							柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果				
12/25	五	~特餐~	番茄肉醬麵	杏片照燒豬排	有機青松菜	玉米蘿蔔湯								柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果			
12/28	一	紫米飯	★椒鹽烏魚丁	三色蒸蛋	香菇油菜	味噌鮮蔬湯									柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果		
12/29	二	有機飯	芋頭滷肉	什錦銀芽	有機青松菜	羅宋湯										柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果	
12/30	三	三穀飯	回鍋肉片	彩繪玉米	枸杞小白菜	芹香米粉湯											柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果
12/31	四	~特餐~	和風咖哩飯	花生滷雞腿	有機青江菜	山藥排骨湯	柳丁·橘子·聖女番茄·哈密瓜·香蕉·芭樂等季節水果										

※ 水果：柳丁、橘子、聖女番茄、哈密瓜、香蕉、芭樂等。水果食用前應徹底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。

※ 本校提供之豆類及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.moe.gov.tw>)

◎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◎

# 臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

## 2020年12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
12/1	二	芝麻有機飯	★三杯豆腐	南瓜豆包	有機千寶菜	結頭菜玉米湯	柳丁・橘子・聖女番茄・哈密瓜・香蕉・芭樂等季節水果	熱量：624大卡 全穀根莖類：4.4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：316毫克
12/2	三	麥片飯	洋芋燒麵腸	銀芽豆干	紅椒蚵白菜	芋頭蘿蔔湯		
12/3	四	~特餐~	什錦炸醬麵	西芹豆腸	有機黑葉白菜	薑汁地瓜湯		
12/4	五	小米飯 (護眼餐)	南瓜子 海苔豆包捲	彩椒蘆筍	枸杞青江菜	南瓜鮮蔬湯		
12/7	一	薏仁飯	腰果蜜汁豆腸	甜豆什錦	薑絲空心菜	玉米海帶湯		
12/8	二	~特餐~	義大利斜管麵	★黃豆蔬菜餅	有機小白菜	蕈菇如意湯		
12/9	三	黃豆胚芽飯	☆芋香豆包	木耳筍白筍	香菇青江菜	日式味噌湯		
12/10	四	白米飯	醬炒毛豆	薑燒南瓜	有機小松菜	香芹蘿蔔湯		
12/11	五	紅藜糙米飯 (蔬食日)	洋芋翡翠豆腐	三杯茄子	紅丁油菜	結頭菜牛蒡湯		
12/14	一	~特餐~	鮮蔬毛豆蓋飯	回鍋豆干	有機荷葉白菜	黃瓜薏仁湯		
12/15	二	海苔有機飯	☆腰果醬燒豆包	田園秋葵	有機小松菜	冬瓜藥膳湯		
12/16	三	五穀飯	滷海帶干絲	★海苔洋芋大豆	鮮菇油菜	紫菜玉米湯		
12/17	四	白米飯	茄汁豆腐	彩蔬豆包	有機油江菜	鷹嘴豆南瓜湯		
12/18	五	燕麥飯	三杯豆腸	玉筍花椰	木耳菠菜	四神湯		
12/21	一	蕎麥飯	咖哩豆腐	白灼秋葵	紅絲小白菜	冬至鹹湯圓		
12/22	二	有機飯 (護眼餐)	香椿豆干	茄燒鮮蔬	有機荷葉白菜	紅豆紫米湯		
12/23	三	薏仁飯	☆壽喜豆腸	木耳小黃瓜	薑絲空心菜	山藥養生湯		
12/24	四	白米飯	芋香豆包捲	蠔油什錦鮮菇	有機福山高苣	冬瓜洋薏仁湯		
12/25	五	~特餐~	茄汁義大利麵	黃豆什錦	有機青松菜	玉米蘿蔔湯		
12/28	一	紫米飯	和風燒豆包	彩椒蘆筍	香菇油菜	味噌鮮蔬湯		
12/29	二	有機飯	芹香干絲	白玉滷黃豆	有機青松菜	羅宋湯		
12/30	三	三穀飯	茄子燒豆腐	甜豆玉米	枸杞小白菜	芹香米粉湯		
12/31	四	~特餐~	和風咖哩飯	花生滷豆干	有機青江菜	山藥牛蒡湯		
							熱量：623大卡 全穀根莖類：4.3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份 乳品類：0份 鈣含量：314毫克	
							熱量：622大卡 全穀根莖類：4.4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份 乳品類：0份 鈣含量：317毫克	
							熱量：620大卡 全穀根莖類：4.3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份 乳品類：0份 鈣含量：310毫克	
							熱量：620大卡 全穀根莖類：4.3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份 乳品類：0份 鈣含量：323毫克	

※ 水果：柳丁、橘子、聖女番茄、哈密瓜、香蕉、芭樂等。水果食用前應徹底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。

※ 本校提供之豆類及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>)

※ 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。