

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2020 年11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
11/2	一	紫米飯	家常豆腐	鮮蔬蘆筍	有機荷葉白菜	雙菇什錦湯	西瓜 · 哈密瓜 · 木瓜 · 火龍果 · 香蕉 · 芭樂等 季節水果	熱 量：620 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬 菜 類：1.9 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：305 毫克
11/3	二	芝麻有機飯 (護眼餐)	☆南瓜燒豆腸	彩繪鮮蔬	有機小松菜	玉米蘿蔔湯		
11/4	三	糙米飯	海結方干	彩椒黃帝豆	玉米小白菜	山藥養生湯		
11/5	四	白米飯	腰果毛豆什錦	脆炒水蓮	香菇絲瓜	羅宋湯		
11/6	五	~特餐~	什錦烏龍麵	蔬菜豆包	枸杞油菜	冬瓜薏仁湯		熱 量：623 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬 菜 類：1.8 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：277 毫克
11/9	一	燕麥飯	茄汁豆腸	鮮瓜炒菇	針菇青江菜	▲酸辣湯		
11/10	二	有機飯	黃豆什錦	塔香茄子	有機荷葉白菜	紫菜針菇湯		
11/11	三	黃豆胚芽飯	☆鐵板豆腐	野菇玉段	薑絲油麥菜	鮮筍湯		
11/12	四	~特餐~	番茄鮮蔬麵	☆香酥豆包	有機小松菜	紅豆薏仁湯		熱 量：627 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬 菜 類：1.8 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：284 毫克
11/13	五	三穀飯	杏片豆芽三絲	清炒白筍	木耳小白菜	蓮藕養生湯		
11/16	一	薏仁飯	糖醋豆干	南瓜什錦蔬菜	薑絲空心菜	▲南瓜濃湯		
11/17	二	~特餐~ 有機飯	咖哩燴飯	香滷豆包	有機青松菜	味噌蔬菜湯		熱 量：621 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬 菜 類：1.8 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：290 毫克
11/18	三	麥片飯	照燒麵腸	紅椒蘆筍	針菇油菜	玉米海帶湯		
11/19	四	白米飯	☆香椿菇菇豆腸	木耳扁蒲	有機荷葉白菜	蘿蔔湯		
11/20	五	小米飯	蠔油豆腐	香菇胡瓜	紅椒青江菜	肉骨茶湯		
11/23	一	~特餐~ 銀絲卷	☆蜜汁豆包	洋芋毛豆	針菇油菜	芹香鮮蔬素肉粥		
11/24	二	蔬食日 海苔有機飯	☆三杯豆腐	花生彩蔬鮮菇	有機黑葉白菜	芋香銀耳湯		
11/25	三	五穀飯	醬燒干絲	白菜滷豆包	紅椒小白菜	番茄如意湯		
11/26	四	白米飯	黑豆拌蓮藕	鳳梨苦瓜	木耳油麥菜	蔬菜鮮菇湯		
11/27	五	蕎麥飯 (護眼餐)	咖哩豆腸	鮮炒雙薯	有機青松菜	海芽豆腐湯		
11/30	一	小米飯	海帶干絲	什錦炒甜豆	木耳空心菜	藥燉馬鈴薯湯		

※ 水果：西瓜、哈密瓜、木瓜、火龍果、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。

※ 紅色日期表示當日鈣質含量大於250毫克。

※ 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佈於教育部「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◎