

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單  
2023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	五	麥片飯	紅燒黑干	什錦鮮瓜	枸杞芥藍菜	山藥養生湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：569.5 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：302.3 毫克
12/4	一	小米飯	杏片糖醋方干	彩蔬高麗	有機小松菜	黃瓜玉米湯		
12/5	二	有機飯	京醬豆腸	椒鹽皇帝豆	有機蘿蔓萵苣	黑糖冬瓜山粉圓		
12/6	三	蕎麥飯	香椿干丁	鮮蔬冬粉	玉米青江菜	芹香蘿蔔湯		
12/7	四	胚芽飯	番茄豆腐	鮮菇花椰菜	有機黑葉白菜	南瓜珍菇湯		
12/8	五	~特餐~ DIY鮮蔬烏龍麵	蜜汁豆包	木須豆芽	針菇油菜	什錦鮮蔬湯		
12/11	一	燕麥飯	蠔油黑干	清蒸南瓜	有機味美菜	海芽味噌湯		熱量：572.2 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 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：270.2 毫克
12/12	二	~特餐~ DIY螺旋麵	芝香烤豆包捲	蘿勒洋芋青醬	有機荷葉白菜	羅宋湯		
12/13	三	紫米飯	客家小炒	塔香紫茄	薑絲菠菜	結頭菇湯		
12/14	四	有機飯	壽喜燒豆腸	關東佃煮	有機福山萵苣	綠豆薏仁湯		
12/15	五	五穀飯	家常豆腐煲	脆炒水蓮	香菇小白菜	時菇冬瓜湯		
12/18	一	~特餐~ 野菇炊飯	醬燒豆包	滷白菜	有機廣島菜	雙色蘿蔔湯		熱量：588.7 大卡 全穀根莖類：3.8 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：285 毫克
12/19	二	DIY日式咖哩飯 (有機飯)	回鍋黑干	日式時蔬咖哩	有機高麗菜	昆布湯		
12/20	三	糙米飯	韓式燒豆腸	黑白雙耳	紅絲油菜	榨菜三絲湯		
12/21	四	紅藜飯	腰果鮮蔬豆干	白灼秋葵	有機蘿蔓萵苣	~冬至~ 紅豆湯圓		
12/22	五	胚芽飯	五香干絲	什錦冬瓜	木耳青江菜	結頭菜湯		
12/25	一	有機飯	茄汁方干	彩繪豆芽	有機菠菜	黃瓜菇湯	熱量：556.6 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：263.4 毫克	
12/26	二	~特餐~ DIY烏龍麵	★日式炸豆腐	田園玉米	有機黑葉白菜	豆漿味噌湯		
12/27	三	蕎麥飯	照燒黑干	雪菇龍鬚菜	紅丁芥藍菜	薑絲冬瓜湯		
12/28	四	~特餐~ 刈包	海苔豆包	義式香料時蔬	有機A菜	玉米蔬菜粥		
12/29	五	紫米飯	南瓜子塔香豆腸	山藥時蔬	薑絲萵苣	銀蘿時菇湯		

※ 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。