

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 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	五	麥片飯	紅燒豬肉	◎什錦鮮瓜	枸杞芥藍菜	山藥燉雞湯		熱量：566.1 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.5 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：173.2 毫克
12/4	一	小米飯	◎★杏片糖醋鯊魚	彩蔬高麗	有機小松菜	黃瓜玉米湯		
12/5	二	有機飯	◎京醬豬柳	◎雞茸豆腐	有機蘿蔓萵苣	黑糖冬瓜山粉圓		
12/6	三	蕎麥飯	照燒雞丁	蒜香粉絲煲	玉米青江菜	芹香蘿蔔湯		
12/7	四	胚芽飯	打拋豬	◎鮮菇花椰菜	有機黑葉白菜	南瓜珍菇湯		
12/8	五	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	蜜汁烤雞排	彩繪豆芽	針菇油菜	▲肉羹湯		熱量：594.2 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.7 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：180.8 毫克
12/11	一	燕麥飯	◎醬燒雞丁	◎★日式炸豆腐	有機味美菜	海芽味噌湯		
12/12	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	芝香醬燒大排	◎蘿勒洋芋青醬	有機荷葉白菜	◎羅宋湯		
12/13	三	紫米飯	粉蒸肉	◎客家小炒	薑絲菠菜	結頭菇湯		
12/14	四	有機飯	壽喜燒嫩雞	◎柴魚關東煮 (火鍋條)	有機福山萵苣	綠豆薏仁湯		
12/15	五	五穀飯	蒜泥白肉	◎麻婆豆腐	香菇小白菜	蛤蠣湯		
12/18	一	~特餐~ 野菇炊飯	★香酥棒棒腿	◎滷白菜	有機廣島菜	◎蘿蔔魚丸湯		
12/19	二	~蔬食日~ DIY日式咖哩飯 (有機飯)	◎五香滷蛋	日式時蔬咖哩	有機高麗菜	◎昆布豆腐湯		
12/20	三	糙米飯	韓式燒肉	◎鮮蔬黑干	紅絲油菜	榨菜肉絲湯		
12/21	四	紅藜飯	◎腰果雞丁	◎蝦仁三色豆腐	有機蘿蔓萵苣	~冬至~ 紅豆湯圓		
12/22	五	胚芽飯	◎奶香時蔬燉肉	◎什錦冬瓜	木耳青江菜	結頭菜湯		
12/25	一	有機飯	大醬燒雞	◎韭香豆芽	有機菠菜	黃瓜排骨湯		
12/26	二	~特餐~ ◎DIY烏龍麵	◎★椒鹽烏魚 (馬鈴薯條)	◎田園玉米	有機黑葉白菜	◎豆漿味噌湯		
12/27	三	蕎麥飯	糖醋雞丁	◎芹香干片	紅丁芥藍菜	薑絲冬瓜湯		
12/28	四	~特餐~ 刈包	★里肌豬排	義式香料時蔬	有機A菜	玉米蔬菜粥		
12/29	五	紫米飯	南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎肉燥豆腐	蒜香萵苣	銀蘿時菇湯		

※ 此顏色標示為加工調理食品，含油或鈉量較高，亦含食品添加物，請依限量食用。

※ 此顏色標示為市府補助食材。

※ 本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚肉及其製品，不適合過敏體質食用。

※ ★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色；◎表示可能含有過敏成分之食材。

※ 菜色提供之豬雞產地皆為台灣，並為具CAS標章之食材。提供之原態豆類及初級加工豆製品均為非基因改造食材。

※ 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。

※ 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>)