

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11月 素食菜單 *School Lunch Menu*

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
11/1	二	有機飯	★杏片鹽酥豆腸	普羅旺斯燉時蔬	有機空心菜	芹香蘿蔔湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：557.2 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 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：281 毫克
11/2	三	糙米飯	客家小炒	鮮蔬筍白筍	薑絲小白菜	香菇竹筍湯		熱量：565.2 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：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：283.6 毫克
11/3	四	~特餐~ 沙茶乾拌麵	香烤豆包捲	彩繪豆芽	有機黑葉白菜	海芽味噌湯		
11/4	五	紅藜有機飯	五香黑干	田園玉米	紅丁芥藍	黃瓜菇菇湯		
11/7	一	燕麥飯	京醬干片	鮮菇高麗	有機青松菜	南瓜蔬菜湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：562.5 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：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：227.2 毫克
11/8	二	~特餐~(有機米) 西班牙燉飯	★什錦豆腐餅	香料烤蔬菜	有機小白菜	仙草QQ圓		
11/9	三	小米飯	毛豆干丁	醬燒茄子	針菇油菜	牛蒡鮮蔬湯		
11/10	四	紫米有機飯	紅燒豆腸	雙片花椰	有機味美菜	青木瓜煲湯		
11/11	五	胚芽飯	花生滷豆干	海帶三絲	薑絲茼蒿	洋芋養生湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：573.3 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 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：282.8 毫克
11/14	一	野菇炊飯	照燒油腐	腰果什錦敏豆	有機黑葉白菜	黃瓜薏仁湯		
11/15	二	有機飯	香椿豆包	紅燒冬瓜	有機荷葉白菜	玉米蘿蔔湯		
11/16	三	三穀飯	芹香干片	脆炒水蓮	玉米青江菜	昆布湯		
11/17	四	米豆有機飯	茄汁豆腸	山藥皇帝豆	有機高麗菜	榨菜三絲湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：563.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 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：276 毫克
11/18	五	~特餐~ 芝麻包	DIY烏龍麵	★毛豆洋芋餅	木耳小白菜	豆漿味噌湯		
11/21	一	蕎麥有機飯	蠔油黑干	蔬菜寬粉	有機味美菜	蘿蔔鮮菇湯		
11/22	二	~特餐~ DIY螺旋麵	醬燒豆包	番茄野菇醬	有機高麗菜	玉米濃湯		
11/23	三	糙米飯	橙汁方干	玉筍荷蘭豆	枸杞芥藍菜	紫菜白菜湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：563.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 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：276 毫克
11/24	四	燕麥飯	南瓜子塔香凍腐	黑白雙耳	有機廣島菜	地瓜芋圓湯		
11/25	五	五穀飯	壽喜燒豆腸	田園洋芋	針菇青江菜	薑絲冬瓜湯		
11/28	一	小米有機飯	鮮蔬豆包	白灼秋葵	有機小白菜	銀蘿時菇湯		
11/29	二	有機飯	糖醋豆干	彩蔬高麗	有機油江菜	黃瓜珍菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：563.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 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：276 毫克
11/30	三	麥片飯	照燒油腐	綜合滷味	紅椒茼蒿	冬瓜四神湯		

※ 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.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=30952>)

※ 每週二有機米及週一二四有機蔬菜為市府補助食材。

※ 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。

●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●