

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2022年11月 葷食菜單 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	★杏片骰子豬	普羅旺斯燉時蔬	有機空心菜	蘿蔔豆腐湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：563.1 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：160.5 毫克
11/2	三	糙米飯	地瓜燒雞	客家小炒	薑絲小白菜	香菇竹筍湯		
11/3	四	~特餐~ 沙茶乾拌麵	蜜汁烤雞腿	彩繪豆芽	有機黑葉白菜	海芽味噌湯		
11/4	五	紅藜有機飯	豆酥鯊魚	木須炒蛋	紅丁芥藍	黃瓜菇菇湯		
11/7	一	燕麥飯	京醬肉絲	鮮菇高麗	有機青松菜	南瓜蔬菜湯		
11/8	二	~特餐~(有機米) 西班牙海鮮燉飯	香料烤雞柳*2	紅蘿蔔炒蛋	有機小白菜	仙草QQ圓		
11/9	三	小米飯	醬燒雞丁	家常豆腐煲	針菇油菜	牛蒡鮮蔬湯		
11/10	四	紫米有機飯	泰式檸檬鯨魚	雙片花椰	有機味美菜	青木瓜排骨湯		
11/11	五	胚芽飯	花生燉肉	海帶干絲	蒜香萵苣	洋芋養生湯		
11/14	一	~蔬食日~ 野菇炊飯	蔬菜烘蛋	腰果什錦敏豆	有機黑葉白菜	黃瓜薏仁湯		
11/15	二	有機飯	★椒鹽石斑魚 (地瓜條)	紅燒冬瓜	有機荷葉白菜	蒜香雞湯	熱量：575.9 大卡 全穀根莖類：3.6 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：158.2 毫克	
11/16	三	三穀飯	韓式燒肉	芹香干片	玉米青江菜	昆布湯		
11/17	四	米豆有機飯	蔥燒雞	番茄炒蛋	有機高麗菜	榨菜三絲湯		
11/18	五	~特餐~ 芝麻包	DIY烏龍麵	調理醬燒大排	木耳小白菜	豆漿味噌湯		
11/21	一	蕎麥有機飯	蠔油豬柳	蔬菜寬粉	有機味美菜	蘿蔔魚丸湯	熱量：597.6 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.3 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：162.4 毫克	
11/22	二	~特餐~ DIY螺旋麵	香烤雞排	義大利肉醬	有機高麗菜	玉米濃湯		
11/23	三	糙米飯	★橙汁排骨	紅燒豆腐	枸杞芥藍	紫菜白菜湯		
11/24	四	燕麥飯	南瓜子三杯烏魚 (米血糕)	和風蒸蛋	有機廣島菜	地瓜芋圓湯		
11/25	五	五穀飯	法式時蔬燉雞	田園干丁	針菇青江菜	薑絲冬瓜湯		
11/28	一	小米有機飯	★香酥旗魚 (馬鈴薯條)	起司南瓜炒蛋	有機小白菜	銀蘿時菇湯	熱量：594.5 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0.1 份 鈣含量：166 毫克	
11/29	二	有機飯	和風番茄燉肉	彩蔬高麗	有機油江菜	黃瓜雞湯		
11/30	三	麥片飯	照燒雞丁	海結方干	紅椒萵苣	冬瓜四神湯		

※ 菜色提供之豬雞產地皆為台灣，並為具CAS標章之食材。

※ 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。

※ ★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色。

※ 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。