

# 臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2020年 8-9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                                                                                                  |
|------|----|--------------|----------------|---------|--------|---------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/31 | 一  | 三穀飯          | 蘿蔔燉肉           | 豆干小炒    | 薑絲小白菜  | 洋芋鮮菇湯   |                          | 熱量：623 大卡<br>全穀根莖類：4.2 份<br>肉魚豆蛋類：2.3 份<br>蔬菜類：1.6 份<br>水果類：0.7 份<br>油脂類：2 份<br>乳品類：0.01 份<br>鈣含量：295 毫克 |
| 9/1  | 二  | 芝麻飯          | 咖哩什錦海鮮         | 肉絲冬瓜    | 有機荷葉白菜 | 日式海芽玉米湯 |                          |                                                                                                          |
| 9/2  | 三  | 燕麥飯          | ▲糖醋雞丁          | 芹香干絲    | 珍菇油菜   | 肉骨茶湯    |                          |                                                                                                          |
| 9/3  | 四  | 白米飯          | 日式壽喜燒          | 南瓜子番茄炒蛋 | 有機小松菜  | 紅豆紫米湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/4  | 五  | ~特餐~         | 白醬義大利筆管麵       | 五香雞排    | 香菇青江菜  | 羅宋湯     |                          |                                                                                                          |
| 9/7  | 一  | 蔬食日<br>海苔小米飯 | 三色炒蛋           | ▲咖哩豆腐   | 枸杞油菜   | 香菇蘿蔔湯   | 西瓜·哈密瓜·木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等季節水果 | 熱量：634 大卡<br>全穀根莖類：4.1 份<br>肉魚豆蛋類：2.3 份<br>蔬菜類：1.6 份<br>水果類：0.7 份<br>油脂類：2.1 份<br>乳品類：0 份<br>鈣含量：304 毫克  |
| 9/8  | 二  | 芝麻有機米        | 匈牙利燉肉          | 紅絲什錦    | 有機小松菜  | 西芹南瓜湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/9  | 三  | 麥片飯          | 栗子燒雞           | 蝦皮胡瓜    | 薑絲蚵白菜  | 鷹嘴豆蔬菜湯  |                          |                                                                                                          |
| 9/10 | 四  | ~特餐~<br>銀絲卷  | 蜜汁豬肉排          | 彩絲白菜    | 玉米青江菜  | 古早味粿仔條湯 |                          |                                                                                                          |
| 9/11 | 五  | 紫米飯          | ★杏片<br>椒鹽烏魚丁   | 南瓜蒸蛋    | 有機荷白菜  | 大黃瓜湯    |                          |                                                                                                          |
| 9/14 | 一  | ~特餐~         | 椰香咖哩飯          | 迷迭香雞腿   | 紅絲青江菜  | 如意三絲湯   |                          | 熱量：606 大卡<br>全穀根莖類：4.1 份<br>肉魚豆蛋類：2.4 份<br>蔬菜類：1.5 份<br>水果類：0.7 份<br>油脂類：2 份<br>乳品類：0 份<br>鈣含量：291 毫克    |
| 9/15 | 二  | 白米飯          | 花生海結燒雞         | 玉米炒蛋    | 有機黑葉白菜 | 蓮藕養生湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/16 | 三  | 小米飯          | 蒜泥白肉           | 冬瓜麵腸    | 珍菇空心菜  | 芋頭米粉湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/17 | 四  | 芝麻飯          | 蔥燒鯊魚丁          | 五彩洋芋    | 有機空心菜  | 日式味噌湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/18 | 五  | 三穀飯          | 東坡燒肉           | 玉米海結蘿蔔燒 | 枸杞油菜   | 山藥雞湯    |                          |                                                                                                          |
| 9/21 | 一  | 黃豆胚芽飯        | ★腰果泰式<br>番茄鯛魚丁 | 香菇蒸蛋    | 有機青松菜  | 冬瓜薏仁湯   |                          | 熱量：632 大卡<br>全穀根莖類：4.2 份<br>肉魚豆蛋類：2.4 份<br>蔬菜類：1.7 份<br>水果類：0.7 份<br>油脂類：1.9 份<br>乳品類：0 份<br>鈣含量：295 毫克  |
| 9/22 | 二  | ~特餐~         | ▲菇菇雞肉丼         | 香滷里肌    | 有機小白菜  | 綠豆麥片湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/23 | 三  | 紅藜糙米飯        | 岩燒雞丁           | 豆干炒高麗   | 玉米青江菜  | 香薯蔬菜湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/24 | 四  | 白米飯          | 塔香打拋豬肉         | 三絲銀芽    | 薑絲油菜   | 玉米雜蔬湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/25 | 五  | 燕麥飯          | 南瓜雞丁           | 毛豆彩繪    | 香菇蚵白菜  | 番茄豆腐湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/26 | 六  | 小米飯          | 照燒豬柳           | 豆皮蒲瓜    | 枸杞空心菜  | 紫菜白菜湯   |                          | 熱量：614 大卡<br>全穀根莖類：4.2 份<br>肉魚豆蛋類：2.4 份<br>蔬菜類：1.6 份<br>水果類：0.7 份<br>油脂類：1.9 份<br>乳品類：0 份<br>鈣含量：284 毫克  |
| 9/28 | 一  | ~特餐~         | 番茄螺絲麵          | 蜜汁雞排    | 有機荷白菜  | 牛蒡蔬菜湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/29 | 二  | 香鬆有機米        | 紅燒烏魚丁          | 木須炒蛋    | 有機小松菜  | 洋蔥南瓜湯   |                          |                                                                                                          |
| 9/30 | 三  | 薏仁飯          | ▲腰果蜜汁豬肉        | 雙色佛手瓜   | 薑絲小白菜  | 藥膳排骨湯   |                          |                                                                                                          |

※ 水果：柳丁、橘子、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；▲表示勾芡菜色。

※ 本校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/>)

◎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◎