

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 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
8/31	一	三穀飯	★豆干小炒	鮑菇茄子燒	薑絲小白菜	洋芋鮮菇湯	西瓜·哈密瓜·木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等季節水果	熱量：626 大卡 全穀根莖類：4.2 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：328 毫克
9/1	二	芝麻飯	紅燒豆腐	甜豆玉筍	有機苧菜白菜	海芽玉米湯		熱量：648 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.3 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：328 毫克
9/2	三	燕麥飯	什錦毛豆	五彩干絲	珍菇油菜	肉骨茶湯		
9/3	四	白米飯	南瓜子 日式豆皮捲	鮮菇佛手瓜	有機小松菜	紅豆紫米湯		
9/4	五	~特餐~	義大利筆管麵	五香豆腸	香菇青江菜	羅宋湯		
9/7	一	海苔小米飯	咖哩豆腐	雙色花椰	枸杞油菜	香菇蘿蔔湯		
9/8	二	芝麻有機米	茄汁豆干	甜椒炒蘑菇	有機小松菜	西芹南瓜湯		
9/9	三	麥片飯	栗子燴豆包	鮮菇胡瓜	薑絲蚵白菜	鷹嘴豆蔬菜湯		
9/10	四	~特餐~ 銀絲卷	蜜汁豆腸	彩絲白菜	玉米青江菜	古早味粿仔條湯		
9/11	五	紫米飯	南瓜干絲	★杏片椒鹽鮑菇	有機苧菜白菜	大黃瓜湯		
9/14	一	~特餐~	椰香咖哩飯	★黃豆蔬菜餅	紅絲青江菜	如意三絲湯		
9/15	二	白米飯	花生香滷豆腸	鮮炒蘆筍	有機黑葉白菜	蓮藕養生湯		
9/16	三	小米飯	家常豆腐	冬瓜麵腸	珍菇空心菜	芋頭米粉湯		
9/17	四	芝麻飯	蔥燒豆干	山藥時蔬	有機空心菜	日式味噌湯		
9/18	五	三穀飯	毛豆彩繪	玉米海結蘿蔔燒	枸杞油菜	山藥蓮子湯		
9/21	一	黃豆胚芽飯	★腰果番茄豆腸	皇帝豆炒藕片	有機青松菜	冬瓜薏仁湯		
9/22	二	~特餐~	▲菇菇蔬菜井	芋香毛豆	有機小白菜	綠豆麥片湯		
9/23	三	紅藜糙米飯	糯米椒炒豆干	雪菇炒水蓮	玉米青江菜	香薯蔬菜湯		
9/24	四	白米飯	番茄豆腐	牛蒡三絲	薑絲油菜	玉米雜蔬湯		
9/25	五	燕麥飯	南瓜海苔豆包捲	腐乳筍白筍	香菇蚵白菜	番茄豆腐湯		
9/26	六	小米飯	五香燻黃豆	脆炒荷蘭豆	枸杞空心菜	紫菜白菜湯		
9/28	一	~特餐~	番茄螺絲麵	蜜汁豆包	有機苧菜白菜	牛蒡蔬菜湯		
9/29	二	香鬆有機米	紅燒干絲	味噌醬秋葵	有機小松菜	黃金南瓜湯		
9/30	三	薏仁飯	腰果蜜汁豆腸	雙耳筍白筍	薑絲小白菜	藥膳養生湯		熱量：621 大卡 全穀根莖類：4.1 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：320 毫克

※ 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◎