

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2021年 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																						
9/1	三	燕麥飯	☆芋香豆腸	鮮燴扁蒲	紅椒青江菜	玉米西芹湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：625 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：315 毫克																						
9/2	四	紅藜有機飯	★三杯油腐	蕃茄洋芋	有機小白菜	南瓜鮮菇湯		芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：628 大卡 全穀根莖類：4.3 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 份 鈣含量：302.5 毫克																					
9/3	五	~特餐~	家常麵疙瘩 +玉兔包	杏片蜜汁豆包	玉米空心菜	黃瓜鷹嘴豆湯			芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：624 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：306.8 毫克																				
9/6	一	米豆有機飯	腰果彩蔬豆干	☆三杯茄子	針菇小白菜	芹香米粉湯				芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：623 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：293.3 毫克																			
9/7	二	有機飯	南瓜豆腐	白菜豆包	有機空心菜	番茄如意湯					芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：625 大卡 全穀根莖類：4.4 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 份 鈣含量：304 毫克																		
9/8	三	黃豆胚芽飯	★毛豆洋芋餅	田園什錦	香菇莧菜	味噌高麗湯						芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果																		
9/9	四	~特餐~	▲日式咖哩飯	糯米椒干絲	有機黑葉白菜	豆腐玉米湯							芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果																	
9/10	五	蕎麥飯	☆蠔油豆腸	銀芽三絲	枸杞油菜	冬瓜洋蔥仁湯								芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果																
9/11	六	三穀飯	蜜汁烤豆包	玉筍秋葵	木耳青江菜	綠豆地瓜湯									芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果															
9/13	一	燕麥飯	茄燒豆腐	鮮菇龍鬚菜	香菇荷白菜	南瓜湯										芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果														
9/14	二	~特餐~	白醬筆管麵	醬燒豆腸	有機小松菜	紫菜佛手瓜湯											芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果													
9/15	三	糙米飯	五香干絲	韓式年糕	薑絲小白菜	黃豆海帶湯												芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果												
9/16	四	蕎麥飯	☆栗子豆包	銀芽豆干	有機空心菜	洋芋養生湯													芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果											
9/17	五	紫米有機飯	南瓜子糖醋豆干	鮮蔬南瓜	鮮菇青江菜	味噌白菜湯														芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果										
9/20	一	中秋連假																			芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果									
9/21	二	中秋連假																				芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果								
9/22	三	五穀飯	韓式豆腐寬粉	鮑菇白筍	針菇空心菜	山藥黃豆湯																	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果							
9/23	四	燕麥有機飯	香椿毛豆	☆杏片壽喜燒	有機荷葉白菜	韓式年糕湯																		芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果						
9/24	五	~特餐~ 素香拌飯	海帶干絲	鍋燒白菜	紅椒福山萵苣	結頭菜珍菇湯																			芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果					
9/27	一	~特餐~	義式番茄筆管麵	蘆筍豆包捲	木耳空心菜	冬瓜四神湯																				芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果				
9/28	二	有機飯	花生芋香干絲	薑炒水蓮	有機小白菜	紅豆銀耳湯																					芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果			
9/29	三	麥片飯	紅燒豆干	鮮燴絲瓜	玉米油菜	三絲湯																						芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果		
9/30	四	小米有機飯	☆南瓜燒豆腸	苦瓜鑲豆腐	有機白萵菜	鹹米苔目湯																							芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	

※ 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.moe.gov.tw>)

※每週二有機米及週二四有機蔬菜為市府補助食材