

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 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	
9/1	三	燕麥飯	芋頭燒肉	開陽扁蒲	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：635 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：280.7 毫克	
9/2	四	紅藜有機飯	★三杯烏魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機小白菜	南瓜鮮菇湯			
9/3	五	~特餐~	家常麵疙瘩+玉兔包	☆杏片香滷雞排	玉米空心菜	黃瓜鷹嘴豆湯			
9/6	一	米豆有機飯	腰果蝦仁雞丁	玉米蒸蛋	針菇小白菜	芹香米粉湯			
9/7	二	有機飯	南瓜燉肉	白菜豆包	有機空心菜	番茄如意湯			
9/8	三	黃豆胚芽飯	★▲蜂蜜醬脆雞	冬瓜滷豆干	香菇莧菜	味噌高麗湯			
9/9	四	~特餐~	▲日式咖哩飯	醬燒豬排	有機黑葉白菜	玉米結頭湯			
9/10	五	蕎麥飯	蠔油豬柳	銀芽三絲	枸杞油菜	冬瓜洋蔥仁湯			
9/11	六	三穀飯	海南雞丁	鮮燴黃瓜	木耳青江菜	綠豆地瓜湯			
9/13	一	~蔬食日~ 燕麥飯	塔香蔥蛋	味噌醬豆干	香菇荷白菜	▲南瓜濃湯			
9/14	二	~特餐~	白醬野菇義大利麵	香草雞腿	有機小松菜	佛手瓜排骨湯			
9/15	三	糙米飯	韓式燒肉	家常豆腐	薑絲小白菜	黃豆海帶湯			
9/16	四	蕎麥飯	栗子燒雞	黃瓜肉片	有機空心菜	洋芋養生湯			
9/17	五	紫米有機飯	★南瓜子糖醋鯰魚	日式蒸蛋	鮮菇青江菜	味噌白菜湯			
9/20	一	中秋連假						熱 量：639 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：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：280.3 毫克	
9/21	二								
9/22	三	五穀飯	安東燒雞	什錦豆芽	針菇空心菜	山藥鮑菇湯		熱 量：627 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：2.2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：278.0 毫克	
9/23	四	燕麥有機飯	杏片壽喜燒肉	香菇炒蛋	有機荷葉白菜	韓式年糕湯			
9/24	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	蜜汁豬排	鍋燒白菜	紅椒福山萵苣	結頭菜珍菇湯			
9/27	一	~特餐~	番茄肉醬螺旋麵	迷迭香烤雞腿	木耳空心菜	冬瓜四神湯			
9/28	二	有機飯	★花生砂鍋旗魚	小黃瓜炒蛋	有機小白菜	紅豆銀耳湯			
9/29	三	麥片飯	地瓜燒肉	豆包絲瓜	玉米油菜	三絲豆腐湯			
9/30	四	小米有機飯	匈牙利燉雞	白菜豆干	有機白莧菜	鹹米苔目湯			

※ 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.moe.gov.tw>)

※每週二有機米及週二四有機蔬菜為市府補助食材

◎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◎