

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10月份 葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量	
10/1	四	10/1~10/4 中秋節連假						西瓜 · 木瓜 · 火龍果 · 香蕉 · 芭樂等 季節 水果	熱量：627 大卡 全穀根莖類：4.1 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：285 毫克
10/2	五	10/1~10/4 中秋節連假							
10/5	一	黃豆胚芽飯	★檸檬鯛魚	蝦醬高麗菜	有機黑葉白菜	玉米黃瓜湯			
10/6	二	芝麻有機白米飯 (護眼餐)	腰果南瓜燒肉	紅絲炒蛋	有機荷葉白菜	羅宋湯			
10/7	三	薏仁飯	糖醋雞丁	白菜豆包	薑絲油菜	西芹如意湯			
10/8	四	~特餐~ 嘉義雞肉飯	香滷里肌	玉米什錦	木耳蚵白菜	海芽味噌湯			
10/9	五	10/9~10/11 雙十節連假							
10/12	一	燕麥飯	鮮菇豬柳	花生鮮筍豆干	金針絲瓜	肉骨茶湯			
10/13	二	海苔有機白米飯 (蔬食日)	三色炒蛋	日式咖哩	有機青松菜	紅豆湯圓			
10/14	三	三穀飯	岩燒雞丁	香滷海結	玉米小白菜	冬瓜肉片湯			
10/15	四	白米飯	蠔油三鮮	玉米炒蛋	有機小松菜	白菜珍菇湯			
10/16	五	~特餐~ 番茄義大利麵		和風里肌	木耳油菜	南瓜鮮蔬湯			
10/19	一	糙米飯 (護眼餐)	南瓜燉雞	古早味蒸蛋	枸杞青江菜	鮑菇佛手瓜湯			
10/20	二	~特餐~ 有機白米飯	▲咖哩燴飯	香滷雞腿	有機黑葉白菜	山藥雪蓮子湯			
10/21	三	蕎麥飯	蜜汁豬肉	三絲豆芽	鮮菇蚵白菜	番茄豆腐湯			
10/22	四	白米飯	杏片起司洋芋雞	田園三色	有機空心菜	蔬菜三絲湯			
10/23	五	薏仁飯	豆酥鯛魚	鮮蔬豆包	玉米小白菜	黃瓜珍菇湯			
10/26	一	~特餐~ 西班牙燉飯	香滷雞排	鮮菇黃瓜	薑絲空心菜	▲西式濃湯			
10/27	二	有機白米飯	★鹽酥烏魚丁	豆包扁蒲	有機小白菜	蓮藕養生湯			
10/28	三	麥片飯	東坡燒肉	海帶干絲	枸杞青江菜	冬瓜香菇湯			
10/29	四	白米飯	▲鐵板豬柳	鮮蔬豆腐	香菇油菜	綠豆地瓜湯			
10/30	五	紫米飯	花生鹽水雞	三色蒸蛋	有機青松菜	紫菜白菜湯			
								熱量：628 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.0 份 乳品類：0 份 鈣含量：284 毫克	
								熱量：606 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.0 份 乳品類：0 份 鈣含量：307 毫克	
								熱量：629 大卡 全穀根莖類：4.1 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：273 毫克	

※ 水果：西瓜、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。

※ 本校提供之豆類及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>)

◎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◎

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2020年10月份 素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量	
10/1	四	10/1~10/4 中秋節連假						西瓜 · 木瓜 · 火龍果 · 香蕉 · 芭樂等 季節 水果	熱量：604 大卡 全穀根莖類：4.0 份 肉魚豆蛋類：2.3 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：278 毫克
10/2	五	10/1~10/4 中秋節連假							
10/5	一	黃豆胚芽飯	香椿豆腐	彩椒蘆筍	有機黑葉白菜	玉米黃瓜湯			
10/6	二	芝麻有機白米飯 (護眼餐)	腰果四寶干丁	塔香茄子	有機荷葉白菜	羅宋湯			
10/7	三	薏仁飯	白菜豆包	糖醋地瓜藕片	薑絲油菜	西芹如意湯			
10/8	四	~特餐~ 素香拌飯	香滷豆腸	豇豆玉米什錦	木耳蚵白菜	海芽味噌湯			
10/9	五	10/9~10/11 雙十節連假							
10/12	一	燕麥飯	花生鮮筍豆干	三杯杏鮑菇	金針絲瓜	肉骨茶湯			
10/13	二	海苔有機白米飯 (蔬食日)	乾燒豆腸	▲蔬菜咖哩	有機青松菜	紅豆湯圓			
10/14	三	三穀飯	▲糖醋豆腐	香滷海結	玉米小白菜	冬瓜蓮子湯			
10/15	四	白米飯	五彩干絲	脆炒皇帝豆	有機小松菜	白菜珍菇湯			
10/16	五	~特餐~ 番茄義大利麵		蜜汁豆包	木耳油菜	南瓜鮮蔬湯			
10/19	一	糙米飯 (護眼餐)	彩繪毛豆	蘑菇南瓜	枸杞青江菜	鮑菇佛手瓜湯			
10/20	二	~特餐~ 有機白米飯	▲咖哩豆腐燴飯	甜豆玉筍	有機黑葉白菜	山藥雪蓮子湯			
10/21	三	蕎麥飯	蜜汁麵腸	干絲豆芽	鮮菇蚵白菜	番茄豆腐湯			
10/22	四	白米飯	杏片三杯豆包	鮮菇燒茄子	有機空心菜	蔬菜三絲湯			
10/23	五	薏仁飯	蠔油豆干	雙耳筍片	玉米小白菜	珍菇黃瓜湯			
10/26	一	~特餐~ 西班牙燉飯	野菇豆腸	翠炒荷蘭豆	薑絲空心菜	▲西式濃湯			
10/27	二	有機白米飯	醬燒豆包	牛蒡三絲	有機小白菜	蓮藕養生湯			
10/28	三	麥片飯	毛豆芋丁	鮮炒蘆筍	枸杞青江菜	冬瓜香菇湯			
10/29	四	白米飯	豆干小炒	脆炒花椰	香菇油菜	綠豆地瓜湯			
10/30	五	紫米飯	花生鹽水豆腐	彩椒皇帝豆	有機青松菜	紫菜白菜湯			

※ 水果：西瓜、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。

※ 本校提供之豆類及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>)

◎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◎