

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2023年5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
5/1	一	燕麥飯	★椒鹽豆腸	腰果田園玉米	有機荷葉白菜	黃瓜菇菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：597.5 大卡 全穀根莖類：4.1 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.4 份 乳品類：0 份 鈣含量：232.4 毫克
5/2	二	有機飯	壽喜燒油腐	雙片高麗	有機山菠菜	蔬菜味噌湯		
5/3	三	糙米飯	糖醋方干	山藥時蔬	玉米小白菜	雙色蘿蔔湯		
5/4	四	紫米有機飯	照燒豆包	香料烤蔬菜	有機小松菜	黑糖珍珠飲		
5/5	五	~特餐~ DIY螺旋麵	番茄蘑菇醬	田園鹹派	木耳空心菜	白菜鮮蔬湯		
5/8	一	麥片飯	紅燒豆腐	雙色花椰菜	有機高麗菜	▲南瓜濃湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：574 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：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：281.8 毫克
5/9	二	有機飯	南瓜子塔香豆腸	洋芋毛豆	有機荷葉白菜	芹香米粉湯		
5/10	三	三穀飯	五香干絲	脆炒水蓮	香菇油菜	海芽針菇湯		
5/11	四	~特餐~ 紅藜有機素雞肉飯	蜜汁豆包	彩繪豆芽	有機白莧菜	薑絲冬瓜湯		
5/12	五	小米飯	回鍋黑干	咖喱洋芋	紅絲芥藍菜	肉骨茶湯		
5/15	一	蕎麥有機飯	醬燒豆干	養生木耳	有機小白菜	竹筍湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：574.2 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：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：264.8 毫克
5/16	二	有機飯	香椿豆包	什錦冬瓜	有機空心菜	仙草QQ圓		
5/17	三	胚芽飯	茄汁豆腸	椒鹽皇帝豆	薑絲青江菜	黃瓜薏仁湯		
5/18	四	~特餐~ DIY鮮蔬拉麵	★香酥豆腐餅	芝香木須豆芽	有機黑葉白菜	高麗鮮蔬湯		
5/19	五	糙米飯	瓜仔干丁	絲瓜寬粉	針菇油菜	玉米蘿蔔湯		
5/22	一	~特餐~ DIY海苔時蔬拌飯	★毛豆餅	拌飯時蔬	有機高麗菜	大醬湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：576.9 大卡 全穀根莖類：3.9 份 肉魚豆蛋類：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：265.2 毫克
5/23	二	有機飯	京醬豆腸	鮮菇花椰菜	有機白莧菜	▲玉米濃湯		
5/24	三	五穀飯	芹香干片	白灼秋葵	紅丁空心菜	鮮筍時菇湯		
5/25	四	米豆有機飯	蠔油黑干	枸杞龍鬚菜	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
5/26	五	燕麥飯	杏片番茄豆包	鮮蔬冬粉	玉米萵苣	黃瓜菇菇湯		
5/29	一	黑糖捲	蜜汁豆腸	關東煮	有機空心菜	什錦鮮蔬粥	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：559.7 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：213.7 毫克
5/30	二	~特餐~ DIY螺旋麵	香烤豆包捲	蘿勒野菇青醬	有機小白菜	南瓜蔬菜湯		
5/31	三	麥片飯	紅燒豆腐	玉筍荷蘭豆	針菇青江菜	榨菜三絲湯		

※ 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>)

※ 每週二有機米及週一、二、四有機蔬菜為市府補助食材。