

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2023年 5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
5/1	一	燕麥飯	★香酥鯰魚丁*3	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：590.6 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.7 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.3 份 蔬 菜 類：1.4 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.3 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：170.4 毫 克
5/2	二	有機飯	豬肉壽喜燒	蝦香高麗	有機山菠菜	豆腐味噌湯		
5/3	三	糙米飯	糖醋雞丁	客家小炒	玉米小白菜	雙色蘿蔔湯		
5/4	四	紫米有機飯	蜜汁烤雞排	日式蒸蛋	有機小松菜	黑糖珍珠飲		
5/5	五	~特餐~ DIY螺旋麵	波隆那肉醬	田園培根鹹派	木耳空心菜	白菜鮮蔬湯		
5/8	一	麥片飯	蘿蔔燉肉	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：595.7 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.7 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.4 份 蔬 菜 類：1.5 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：170.8 毫 克
5/9	二	有機飯	南瓜子照燒雞肉	吻仔魚炒蛋	有機荷葉白菜	芹香米粉湯		
5/10	三	三穀飯	蒜泥白肉	海帶干絲	香菇油菜	海芽針菇湯		
5/11	四	~特餐~ 紅藜有機雞肉飯	五香滷大排	彩繪豆芽	有機白莧菜	薑絲冬瓜湯		
5/12	五	小米飯	咖哩雞	麻婆豆腐	紅絲芥藍菜	肉骨茶湯		
5/15	一	蕎麥有機飯	醬燒雞肉	紅蘿蔔炒蛋	有機小白菜	竹筍肉絲湯	芭 樂 、 香 蕉 、 木 瓜 、 火 龍 果 等 季 節 水 果	熱 量：594.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.6 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.5 份 蔬 菜 類：1.4 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：170.4 毫 克
5/16	二	有機飯	奶香時蔬燉肉	什錦冬瓜	有機空心菜	仙草QQ圓		
5/17	三	胚芽飯	蜜汁雞丁	家常豆腐煲	薑絲青江菜	黃瓜薏仁湯		
5/18	四	~特餐~ DIY海鮮拉麵	什錦海鮮	芝香烤翅小腿*2	有機黑葉白菜	鮮蔬魚丸湯		
5/19	五	糙米飯	瓜仔肉燥	絲瓜寬粉	針菇油菜	蘿蔔排骨湯		
5/22	一	~特餐~ DIY海苔時蔬拌飯	★香酥雞柳條*2	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：599.6 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.8 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.5 份 蔬 菜 類：1.5 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：170.6 毫 克
5/23	二	有機飯	京醬肉絲	鮮菇花椰菜	有機白莧菜	▲玉米濃湯		
5/24	三	五穀飯	冬瓜燜雞	芹香干片	紅丁空心菜	鮮筍時菇湯		
5/25	四	米豆有機飯	蠔油肉片	和風蒸蛋 (魚板)	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
5/26	五	燕麥飯	杏片匈牙利鯊魚	螞蟻上樹	玉米萵苣	黃瓜針菇湯		
5/29	一	~蔬食日~ 黑糖捲	木須炒蛋	關東煮 (甜不辣、貢丸)	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：583.7 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.8 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.1 份 蔬 菜 類：1.5 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：173.3 毫 克
5/30	二	~特餐~ DIY螺旋麵	★酥炸豬排	蘿勒野菇青醬	有機小白菜	南瓜蔬菜湯		
5/31	三	麥片飯	麻油雞	紅燒豆腐	針菇青江菜	榨菜三絲湯		

※ 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。

※ 咖啡色粗體字表示使用調理品或加工半成品。

※ 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>)

※ 每週二有機米及一週二四有機蔬菜為市府補助食材。