

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 4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	
4/1	四	三穀飯	芋香干絲	蘿蔔佃煮	有機青松菜	玉米黃瓜湯	西瓜 · 哈密瓜 · 木瓜 · 火龍果 · 香蕉 · 芭樂等 季節水果	熱量：622.8 大卡	
4/2	五	清明節連假						全穀根莖類：4.3 份	
4/5	一	清明節連假						豆魚蛋肉類：2.3 份	
4/6	二	有機飯	銀芽干片	什錦白菜	有機荷葉白菜	海芽豆腐湯		蔬菜類：1.8 份	
4/7	三	小米飯	☆家常油腐	甜豆什錦	針菇油菜	番茄黃芽湯		水果類：0.7 份	
4/8	四	燕麥飯	☆岩燒豆腸	木耳小黃瓜	有機小白菜	蔬菜南瓜湯		油脂類：2 份	
4/9	五	特餐-日式烏龍麵	杏片芋頭豆包捲	銀絲卷	有機青松菜	黃瓜皇帝豆湯		乳品類：0 份	
4/12	一	薏仁飯	☆茄汁豆腸	彩燴毛豆	有機油江菜	肉骨茶湯		鈣含量：309.8 毫克	
4/13	二	有機飯	南瓜子南瓜豆腐	什錦秋葵	有機青松菜	紅豆銀耳湯		熱量：623.9 大卡	
4/14	三	燕麥飯	★香酥豆包	清炒白筍	木耳小白菜	芋香米粉湯		全穀根莖類：4.3 份	
4/15	四	特餐	▲咖哩什錦燴飯	糖醋豆干	有機高麗菜	蘿蔔山藥湯		豆魚蛋肉類：2.3 份	
4/16	五	紫米飯	醬炒毛豆	薑燒南瓜	香菇青江菜	羅宋湯		蔬菜類：1.6 份	
4/19	一	特餐	茄汁蘑菇筆管麵	四寶干丁	有機小松菜	如意針菇湯		水果類：0.7 份	
4/20	二	有機飯	什錦毛豆	脆炒水蓮	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯		油脂類：2 份	
4/21	三	三穀飯	☆三杯豆腸	芹香三絲	枸杞青江菜	藥膳養生湯		乳品類：0 份	
4/22	四	糙米飯	腰果燒豆包	干丁洋芋	有機小白菜	味噌海芽湯		鈣含量：286 毫克	
4/23	五	小米飯	▲☆咖哩油腐	番茄鮮蔬	針菇芥藍菜	枸杞蘿蔔湯		熱量：623.8 大卡	
4/26	一	燕麥飯	醬燒干絲	花生滷白菜	有機空心菜	洋芋番茄湯		全穀根莖類：4.3 份	
4/27	二	特餐	番茄香菇螺旋麵	照燒豆包	有機小松菜	蘿蔔鷹嘴豆湯		豆魚蛋肉類：2.3 份	
4/28	三	糙米飯	海結干片	玉筍花椰	紅仁芥藍菜	四神湯		蔬菜類：1.8 份	
4/29	四	蕎麥飯	鮮蔬毛豆	白灼秋葵	有機荷葉白菜	綠豆麥片湯	水果類：0.7 份		
4/30	五	五穀飯	★糖醋豆腸	干絲炒杏菇	枸杞小白菜	▲玉米濃湯	油脂類：2.1 份		
							乳品類：0 份		
							鈣含量：305.8 毫克		

※ 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.k12ea.gov.tw/frontend/>)

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