

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2022年 1~2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
1/3	一	麥片飯	花生干絲海根	味噌醬秋葵	紅椒芥藍菜	地瓜芋圓湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：609.5 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：316.2 毫克
1/4	二	有機飯	醬燒干丁	珍菇南瓜	有機黑葉白菜	蘿蔔薏仁湯		熱量：610.1 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：305.4 毫克
1/5	三	胚芽飯	☆豆腸冬瓜	山藥干丁	清炒菠菜	玉米結頭菜湯		
1/6	四	紫米有機飯	豆包雙椰	烤洋芋櫛瓜	有機高麗菜	▲南瓜濃湯		
1/7	五	~特餐~	青醬義大利麵	★毛豆蔬菜餅	木耳茼蒿	白菜豆腐海芽湯		
1/10	一	糙米飯	豆干鮮蔬	★炸吉利薯球*1	枸杞菠菜	如意針菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：609.3 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：284.2 毫克
1/11	二	~特餐~ ☆素雞肉有機	★椒香豆包	白菜滷	有機廣島菜	冬瓜四神湯		
1/12	三	小米飯	什錦毛豆	鮮燴扁蒲	鮮菇芥菜	米粉湯		
1/13	四	薏仁飯	咖哩豆腐	劍筍毛豆	有機小白菜	黃瓜玉米湯		
1/14	五	米豆有機飯	腰果南瓜燒豆干	鮮菇水蓮	紅仁青江菜	高麗菜肉骨茶湯		
1/17	一	蕎麥有機飯	三色干丁	枸杞麻油山藥	針菇油菜	白玉鮑菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：609 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：292.4 毫克
1/18	二	有機飯	鮮蔬豆腐煲	杏片壽喜鮑菇	有機蘿蔓茼蒿	▲玉米濃湯		
1/19	三	五穀飯	梅干豆干	翠綠雪白	清炒小白菜	山藥養生湯		
1/20	四	~特餐~ 芝麻包*1	DIY湯麵	★黃豆豆腐餅	木耳菠菜	洋芋味噌湯		
2/11	五	小米飯	☆咖哩豆腸	海結干丁	鮮菇芥菜	黃瓜蓮子湯		
2/14	一	~特餐~ 乾拌麵	黑干鮮蔬	榨菜馬鈴薯	有機青菜 or玉米小白	南瓜豆腐湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：595.3 大卡 全穀根莖類：4.1 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：290.4 毫克
2/15	二	蔬食日 野菇炊有機飯	☆糖醋豆腸	番茄高麗	有機青菜	綠豆麥片湯		
2/16	三	薏仁飯	香滷干丁	絲瓜冬粉	紅椒油菜	豆薯豆包湯		
2/17	四	紅藜有機飯	★南瓜子 毛豆芋頭	雙椰干片	有機青菜	黃芽珍菇湯		
2/18	五	麥片飯	宮保豆腐	彩蔬蘆筍	薑絲菠菜	玉米蘿蔔湯		
2/21	一	紫米有機飯	醬燒豆包	苦瓜木耳鳳梨	有機青菜 or清炒青江	冬瓜香菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：595.3 大卡 全穀根莖類：4.1 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：290.4 毫克
2/22	二	~特餐~	番茄筆管麵	毛豆炒菇	有機青菜	鮮蔬豆腐湯		
2/23	三	糙米飯	什錦干絲	南瓜豆包	鮮菇茼蒿	白菜針菇紫菜湯		
2/24	四	蕎麥飯	★花生椒鹽豆腸	甜椒炒蘑菇	有機青菜	蘿蔔山藥湯		
2/25	五	燕麥飯	干片高麗	塔香茄子	針菇小白菜	韓式年糕湯		

※ 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.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=30952>)

※ 每週二有機米及週二四有機蔬菜為市府補助食材。

※ 加工調理食品，含油或鈉量較高，亦含食品添加物，請依限量食用。

◎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◎