

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2022年 1~2月 葷食菜單 *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	花生肉角	海根干絲	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：614.6 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：273.4 毫克
1/4	二	有機飯	蔥燒烏魚	和風蒸蛋	有機黑葉白菜	蘿蔔薏仁湯		
1/5	三	胚芽飯	蜜汁雞丁	☆冬瓜豆腸	蒜香菠菜	玉米結頭菜湯		
1/6	四	紫米有機飯	高昇排骨	雙椰豆包	有機高麗菜	▲南瓜濃湯		
1/7	五	~特餐~	青醬義大利麵	★蜂蜜芥末雞柳條*2	木耳茼蒿	白菜豆腐海芽湯		
1/10	一	糙米飯	照燒雞丁	鮮蔬豆干	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：618.1 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：275 毫克
1/11	二	~特餐~ 嘉義雞肉有機飯	調理五香豬排	白菜滷	有機廣島菜	冬瓜四神湯		
1/12	三	小米飯	白玉燉肉	鮮燴扁蒲	鮮菇芥菜	米粉湯		
1/13	四	薏仁飯	咖哩雞	紅絲炒蛋	有機小白菜	黃瓜玉米湯		
1/14	五	米豆有機飯	腰果醬燒三鮮	南瓜燒豆干	紅仁青江菜	高麗菜肉骨茶湯		
1/17	一	蕎麥有機飯	★調理鯊魚塊	番茄炒蛋	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：598.9 大卡 全穀根莖類：4.1 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：275.4 毫克
1/18	二	有機飯	杏片壽喜雞	鮮蔬豆腐煲	有機蘿蔓茼蒿	▲玉米濃湯		
1/19	三	五穀飯	☆梅干扣肉	什錦冬瓜	清炒小白菜	山藥養生湯		
1/20	四	~特餐~ 芝麻包*1	DIY湯麵	香滷雞排	木耳菠菜	洋芋味噌湯		
2/11	五	小米飯	咖哩豬	海結干丁	鮮菇芥菜	黃瓜蓮子湯		
2/14	一	~特餐~ 乾拌麵	調理五香豬排	鮑菇高麗	有機青菜 or玉米小白菜	南瓜洋蔥湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：599.9 大卡 全穀根莖類：4 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：274 毫克
2/15	二	蔬食日 野菇炊有機飯	蔬菜蛋蛋燒	☆白玉豆腸	有機青菜	綠豆麥片湯		
2/16	三	薏仁飯	古早味肉燥	絲瓜冬粉	紅椒油菜	豆薯雞湯		
2/17	四	紅藜有機飯	★南瓜子糖醋鯊魚	焗烤白菜	有機青菜	黃芽珍菇湯		
2/18	五	麥片飯	宮保雞丁 (米血糕)	蔥香蛋豆腐	蒜香菠菜	玉米蘿蔔湯		
2/21	一	紫米有機飯	菠蘿肉片	醬燒洋芋	有機青菜 or清炒青江菜	冬瓜香菇湯	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 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：273.2 毫克
2/22	二	~特餐~	番茄筆管麵	蜜汁雞腿	有機青菜	鮮蔬豆腐湯		
2/23	三	糙米飯	南瓜燒肉	芽菜干絲	鮮菇茼蒿	白菜針菇紫菜湯		
2/24	四	蕎麥飯	★花生椒鹽鯰魚	什錦炒蛋	有機青菜	蘿蔔排骨湯		
2/25	五	燕麥飯	塔香雞丁	客家小炒	針菇小白菜	韓式年糕湯		

※ 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。

※ 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務部「校園食材登錄平台」(網址：<https://iaatraceschool.k12ea.gov.tw/trontend/search-user.html?school=313609&type=0078&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。