

# 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 11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
11/1	一	糙米飯	蘆筍干絲	彩椒皇帝豆	香菇空心菜	佛手瓜湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：622.3 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：276.2 毫克
11/2	二	有機飯	什錦毛豆	鮮菇絲瓜	有機油江菜	七寶甜湯		
11/3	三	燕麥飯	海結豆腸	薑燒南瓜	枸杞萵苣	羅宋湯		
11/4	四	紫米有機飯	藕香黑干	★腰果椒鹽鮮蔬	有機小白菜	玉米豆腐湯		
11/5	五	~特餐~	八寶炸醬麵	★醬燒豆包	薑絲青江菜	黃瓜洋蔥仁湯		
11/8	一	小米有機飯	☆三杯豆腸	玉筍花椰	枸杞油菜	味噌鮮蔬湯		熱量：622.1 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.3 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：277.8 毫克
11/9	二	~特餐~	義式鮮菇麵	★鹹酥豆干	有機青松菜	▲玉米濃湯		
11/10	三	五穀飯	醬燒豆腐	彩蔬干片	薑絲小白菜	冬瓜薏仁湯		
11/11	四	胚芽飯	糖醋豆包	絲瓜冬粉	有機荷葉白菜	肉骨茶湯		
11/12	五	麥片飯	杏片芋香干絲	鐵板豆腐	針菇芥藍菜	香芹蘿蔔湯		
11/15	一	燕麥飯	彩繪豆干	莎莎醬豆包	鮮菇青江菜	高麗菜四神湯		熱量：619.7 大卡 全穀根莖類：4.4 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：273.4 毫克
11/16	二	有機飯	☆南瓜子 壽喜豆腸	田園秋葵	有機小白菜	山藥養生湯		
11/17	三	蕎麥飯	鮮蔬豆包	干片龍鬚菜	木耳空心菜	蘿蔔玉米湯		
11/18	四	~特餐~	▲日式咖哩 紅藜有機飯	★炸豆腐球*1	有機小松菜	紅豆湯圓		
11/19	五	薏仁飯	什錦毛豆	野芹炒藕絲	鮮菇小白菜	▲酸辣湯		
11/22	一	~特餐~	古早味炒麵(油麵) +刈包	芝麻海苔豆包	豆芽高麗菜	蘿蔔鮮菇湯		熱量：618.8 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 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：276.4 毫克
11/23	二	有機飯	★橙汁油腐	三杯山藥	有機油江菜	黃瓜紅仁湯		
11/24	三	胚芽飯	回鍋干片	栗子燒蘿蔔	針菇青江菜	▲南瓜濃湯		
11/25	四	~蔬食日~ 銀絲捲	毛豆干丁	青花茭白筍	有機荷葉白菜	芹香鮮菇粥		
11/26	五	米豆有機飯	宮保豆腸	彩蔬蘆筍	木耳油菜	粿仔條湯		
11/29	一	蕎麥有機飯	南瓜燒豆腐	豆包水蓮	鮮菇芥藍菜	黑糖珍珠飲	熱量：638.3 大卡 全穀根莖類：4.5 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：278.5 毫克	
11/30	二	有機米	☆芹香干絲	咖哩豆干	有機青松菜	番茄如意湯		

※ 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，請依限量食用。