

# 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 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
11/1	一	糙米飯	紅燒肉角	什錦干絲	香菇空心菜	佛手瓜皇帝豆湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：624.9 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：270.4 毫克
11/2	二	有機飯	春川炒雞	肉片絲瓜	有機油江菜	七寶甜湯		
11/3	三	燕麥飯	南瓜粉蒸肉	海結燉蘿蔔	枸杞萵苣	羅宋湯		
11/4	四	紫米有機飯	★腰果椒鹽鯰魚	時蔬炒蛋	有機小白菜	玉米豆腐湯		
11/5	五	~特餐~	八寶炸醬麵	★招牌炸雞腿	薑絲青江菜	黃瓜洋蔥仁湯		
11/8	一	小米有機飯	★三杯烏魚(米血糕)	蔥香炒蛋	枸杞油菜	味噌鮮蔬湯		熱量：623.5 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：271.6 毫克
11/9	二	~特餐~	義式肉醬麵	★香酥炸雞排	有機青松菜	▲玉米濃湯		
11/10	三	五穀飯	醬燒嫩雞	彩蔬豆干	薑絲小白菜	冬瓜薏仁湯		
11/11	四	胚芽飯	糖醋咕咾肉	絲瓜冬粉	有機荷葉白菜	肉骨茶湯		
11/12	五	麥片飯	杏片芋香燒雞	鐵板豆腐	針菇芥藍菜	香芹蘿蔔湯		
11/15	一	燕麥飯	莎莎嫩雞	彩繪豆干	鮮菇青江菜	高麗菜四神湯		熱量：623.1 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：271 毫克
11/16	二	有機飯	南瓜子壽喜豬柳	白菜豆腸	有機小白菜	山藥養生湯		
11/17	三	蕎麥飯	蒜泥白肉	鮮蔬豆包	木耳空心菜	蘿蔔玉米湯		
11/18	四	~特餐~	▲日式咖哩紅藜有機飯	★照燒雞里肌*2	有機小松菜	紅豆湯圓		
11/19	五	薏仁飯	★橙汁旗魚	日式蒸蛋	鮮菇小白菜	▲酸辣湯		
11/22	一	~特餐~	古早味炒麵(油麵)+刈包	★芝香(調理)豬排	豆芽高麗菜	蘿蔔雞湯		熱量：636.5 大卡 全穀根莖類：4.4 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：273.4 毫克
11/23	二	有機飯	泰式檸檬鯊魚	三色炒蛋	有機油江菜	黃瓜紅蘿蔔湯		
11/24	三	胚芽飯	栗子蘿蔔燒雞	回鍋干片	針菇青江菜	▲南瓜濃湯		
11/25	四	~蔬食日~ 銀絲捲	番茄炒蛋	★海苔洋芋毛豆	有機荷葉白菜	芹香鮮菇粥		
11/26	五	米豆有機飯	匈牙利燉肉	三杯豆腸	木耳油菜	粿仔條湯		
11/29	一	蕎麥有機飯	南瓜燒雞	起司豆包白菜	鮮菇芥藍菜	黑糖珍珠飲		熱量：629.6 大卡 全穀根莖類：4.4 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：272.5 毫克
11/30	二	有機飯	▲咖哩豬	☆銀芽干絲	有機青松菜	番茄如意湯		

※ 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。