

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2020年 6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
6/1	一	蕎麥飯	鮑菇滷方干	番茄燴洋芋	珍菇空心菜	▲麵線羹湯	西瓜・哈密瓜・木瓜・火龍果・香蕉・芭樂等季節水果	熱 量 ： 629 大 卡 全 穀 根 莖 類 ： 4.3 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 ： 318 毫 克
6/2	二	海苔有機米	五彩毛豆	芋香四季豆	有機小松菜	味噌豆腐湯		
6/3	三	麥片飯	照燒麵腸	雪菇炒蓮子	香菇小白菜	黃瓜玉米湯		
6/4	四	白米飯	鮮蔬干絲	彩椒蘆筍	有機黑葉白菜	芹香南瓜湯		
6/5	五	~特餐~	三色炒飯	彩絲豆皮捲	紅絲油菜	洋芋蔬菜湯		
6/8	一	薏仁飯	毛豆筍白筍	白菜炒年糕	珍菇地瓜葉	山藥養生湯		
6/9	二	芝麻飯 (護眼餐)	南瓜子番茄豆腸	山藥燴炒	有機空心菜	黑糖麥片地瓜湯		
6/10	三	燕麥飯	▲糖醋豆腐	甜豆什錦	玉米青江菜	番茄通心粉湯		
6/11	四	~特餐~	▲義大利筆管麵	五香豆包	木須油菜	如意蕈菇湯		
6/12	五	小米飯	豆干什錦	素香茄子	有機小白菜	紫菜白菜湯		
6/15	一	紅藜糙米飯	紅燒干絲	栗子香菇燒	薑絲蚵白菜	結頭菜湯		
6/16	二	~特餐~	蘋果咖哩飯	鮮蔬豆包	有機青松菜	白菜珍菇湯		
6/17	三	黃豆胚芽飯	蜜汁豆干	鮮菇佛手瓜	玉米油菜	芹香米粉湯		
6/18	四	白米飯	▲芙蓉豆腐煲	養生秋葵	有機空心菜	銀耳香芋湯		
6/19	五	五穀飯 (護眼餐)	腰果彩繪毛豆	蘑菇炒南瓜	枸杞地瓜葉	羅宋湯		
6/20	六	小米飯	▲三杯豆腸	★酥炸雙薯	紅絲青江菜	冬瓜薑絲湯		
6/22	一	~特餐~ 豆沙包	豉汁豆包	雙色花椰	有機青江菜	客家粿仔條湯		
6/23	二	芝麻有機米	菇菇豆腐	三絲炒水蓮	有機黑葉白菜	黃金南瓜湯		
6/24	三	糙米飯	牛蒡干絲	玉筍櫛瓜	枸杞蚵白菜	海結玉米湯		
6/25	四	~端午節連假~						
6/26	五							
6/29	一	香鬆小米飯	▲家常豆腐	鮮筍荷蘭豆	雪菇油菜	黃瓜金菇湯		
6/30	二	芝麻飯	醬燒豆干	花生玉米小炒	有機小松菜	番茄如意湯		

※ 水果：柳丁、橘子、木瓜、火龍果、香蕉、芭樂等。水果食用前應徹底清洗以維持衛生安全。

※ ★表示油炸菜；▲表示勾芡菜色。

※ 本校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/>)