

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 10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	
10/1	五	五穀飯	☆芋香干絲	海帶豆包	針菇青江菜	蘿蔔皇帝豆湯		熱量：625 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.2 份 乳品類：0 份 鈣含量：309.7 毫克	
10/4	一	米豆有機飯	腰果紅燒豆腐	毛豆鈴薯	枸杞空心菜	白菜豆包湯			
10/5	二	~特餐~	義式番茄斜管麵	銀芽豆包捲	有機荷葉白菜	八寶甜湯			
10/6	三	麥片飯	☆壽喜燒豆腸	五香干絲	香菇萵苣	芋頭米粉湯			
10/7	四	糙米飯	香滷豆干	彩繪絲瓜	有機小白菜	豆薯腐竹湯			
10/8	五	燕麥飯	香椿毛豆	☆南瓜油腐	薑絲油菜	冬瓜雙菇湯			
10/11	一	雙十連假							
10/12	二	有機飯	咖哩豆腐	豆包高麗	有機黑葉白菜	味噌結頭湯			
10/13	三	三穀飯	醬燒豆干	鮮炒黃瓜	針菇青江菜	山藥養生湯			
10/14	四	紫米有機飯	☆糖醋豆包	豆醬龍鬚菜	有機青松菜	冬瓜薏仁湯			
10/15	五	~特餐~	DIY韓式拌飯	杏片照燒豆腸	枸杞小白菜	韓式年糕湯			
10/18	一	小米飯	照燒豆包	海結干片	紅絲油菜	紅豆湯圓	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：623 大卡 全穀根莖類：4.3 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：313.3 毫克	
10/19	二	有機飯	三杯豆干	鐵板豆芽	有機小白菜	玉米蘿蔔湯			
10/20	三	五穀飯	彩蔬干絲	椒鹽皇帝豆	薑絲空心菜	結頭豆腐湯			
10/21	四	~特餐~	白醬義大利麵	南瓜子蜜汁豆腸	有機小松菜	番茄如意湯			
10/22	五	蕎麥有機飯	蠔油豆腐	清炒蓮藕	香菇萵苣	山藥養生湯			
10/25	一	~特餐~ 西班牙燉飯	五香豆干	彩蔬高麗	薑絲青江菜	洋芋南瓜湯			
10/26	二	有機飯	☆冬瓜豆腸	花生芋頭三色	有機荷葉白菜	山藥鷹嘴豆湯			
10/27	三	糙米飯	莎莎豆腐	塔香海根	鮮菇油菜	粿仔條湯			
10/28	四	小米有機飯	醬炒干絲	鍋燒白菜	有機黑葉白菜	味噌蘿蔔湯			
10/29	五	胚芽飯	茄汁豆包	白灼秋葵	玉米空心菜	黃瓜豆腐湯			

※ 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://fatraceschool.moe.gov.tw>)

※每週二有機米及週二四有機蔬菜為市府補助食材

◎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◎