

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 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	
10/1	五	五穀飯	粉蒸排骨	海帶干絲	針菇青江菜	蘿蔔皇帝豆湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：632 大卡 全穀根莖類：4.3 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：282 毫克	
10/4	一	米豆有機飯	☆腰果紅燒鯊魚	彩蔬蒸蛋	枸杞空心菜	白菜豆包湯			
10/5	二	~特餐~	義式番茄斜管麵	芝香滷雞排	有機荷葉白菜	八寶甜湯			
10/6	三	麥片飯	蒜泥白肉	五香干絲	香菇茼苳	芋頭米粉湯			
10/7	四	糙米飯	古早味肉燥	絲瓜冬粉	有機小白菜	豆薯雞湯			
10/8	五	燕麥飯	塔香雞丁	南瓜豆腐	薑絲油菜	冬瓜排骨湯			
10/11	一	雙十連假						熱 量：641 大卡 全穀根莖類：4.3 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：286 毫克	
10/12	二	~蔬食日~ 有機飯	南瓜炒蛋	壽喜燒豆包	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯			
10/13	三	三穀飯	馬鈴薯燒雞	鮮炒黃瓜	針菇青江菜	山藥肉片湯			
10/14	四	紫米有機飯	★糖醋烏魚	和風蒸蛋	有機青松菜	冬瓜薏仁湯			
10/15	五	~特餐~	DIY韓式拌飯	杏片照燒豬排	枸杞小白菜	韓式年糕湯			
10/18	一	小米飯	照燒雞丁	海結干片	紅絲油菜	紅豆湯圓			
10/19	二	有機飯	★三杯鯰魚	鐵板豆芽	有機小白菜	玉米蘿蔔湯			
10/20	三	五穀飯	栗子燒豬	鮮燴扁蒲	薑絲空心菜	結頭豆腐湯			
10/21	四	~特餐~	白醬義大利麵	南瓜子蜜汁雞腿	有機小松菜	番茄如意湯			
10/22	五	蕎麥有機飯	蠔油雞丁	什錦炒蛋	香菇茼苳	山藥養生湯			
10/25	一	~特餐~ 西班牙燉飯	五香豬排	回鍋高麗	蒜香青江菜	▲洋芋南瓜濃湯			
10/26	二	有機飯	花生冬瓜滷肉	洋蔥炒蛋	有機荷葉白菜	山藥鷹嘴豆湯			
10/27	三	糙米飯	莎莎嫩雞	塔香海根	鮮菇油菜	粿仔條湯			
10/28	四	小米有機飯	蔥燒豬柳	白菜燒豆腐	有機黑葉白菜	味噌蘿蔔湯			
10/29	五	胚芽飯	蒜蓉蒸鯛魚	☆鮮蔬豆腸	玉米空心菜	黃瓜排骨湯			

※ 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.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◎