

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 1~2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
1/1	五	1/1元旦放假						
1/4	一	麥片飯	蔥燒鯨魚丁	洋蔥炒蛋	有機青松菜	冬瓜雞湯	熱 量：626 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：2.0 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：262 毫克	西瓜・哈密瓜・木瓜・火龍果・香蕉・芭樂等季節水果
1/5	二	特餐	番茄肉醬螺旋麵	香滷雞腿	有機小白菜	地瓜薏仁湯		
1/6	三	小米飯	☆三杯雞丁	木耳扁蒲	枸杞油麥菜	羅宋湯		
1/7	四	白米飯	玉米炒蛋	蘿蔔滷豆干	蒜味菠菜	味噌蔬菜湯		
1/8	五	黃豆胚芽飯	杏片蜜汁豬	開陽白菜	薑絲空心菜	蘿蔔排骨湯		
1/11	一	薏仁飯	岩燒雞丁	番茄高麗	針菇菠菜	結頭菜玉米湯		
1/12	二	芝麻有機飯 (護眼餐)	☆花生燉肉	三色蒸蛋	有機廣島菜	南瓜蔬菜湯		
1/13	三	糙米飯	宮保雞丁(花生)	芋香毛豆	木耳小白菜	藥膳養生湯		
1/14	四	特餐- 肉絲蛋炒飯	嫩汁里肌	起司洋芋白菜	有機小松菜	紅豆銀耳湯		
1/15	五	蕎麥飯	醬燒三鮮	海結豆干	枸杞油菜	針菇如意湯		
1/18	一	特餐-燕麥飯	咖哩飯	☆蒜香雞排	香菇空心菜	黃瓜排骨湯	熱 量：633 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：253 毫克	
1/19	二	有機飯	壽喜豬柳	番茄炒蛋	有機菠菜	▲玉米濃湯		

2021年 2月

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	每週平均營養量
2/18	四	白米飯 (護眼餐)	豆酥鯛魚	南瓜子田園什錦	有機青松菜	番茄蔬菜湯	熱 量：630 大卡 全穀根莖類：4.2 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：256 毫克
2/19	五	特餐-西班牙燉飯	迷迭香里肌	☆豆腸冬瓜	玉米小白菜	▲南瓜濃湯	
2/20	六	薏仁飯	彩繪蔥燒豬	干片海根	紅仁菠菜	冬瓜玉米湯	
2/22	一	小米飯	☆杏片蜜汁豬	芹香三絲	香菇油菜	山藥薏仁湯	
2/23	二	海苔有機飯	南洋咖哩烏魚	彩蔬炒蛋	有機廣島菜	紅豆湯圓	
2/24	三	五穀飯	韭香肉片	豆醬豆包	玉米空心菜	▲酸辣湯	
2/25	四	特餐-DIY烏龍麵	照燒雞腿	玉兔包	薑絲青江菜	昆布玉米湯	
2/26	五	紫米飯	花生滷肉	和風蒸蛋	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	

※ 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/>)

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