

# 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 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
1/1	五	1/1元旦放假						
1/4	一	麥片飯	鮮蔬拌三絲	清炒雙花菜	有機青松菜	薑絲冬瓜湯	西瓜 · 哈密瓜 · 木瓜 · 火龍果 · 香蕉 · 芭樂 等 季 節 水 果	熱量：614 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：2.0 份 乳品類：0 份 鈣含量：315 毫克
1/5	二	特餐	茄汁鮮菇螺旋麵	★香酥豆包	有機小白菜	地瓜薏仁湯		熱量：619 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：306 毫克
1/6	三	小米飯	☆三杯麵腸	木耳扁蒲	枸杞油麥菜	羅宋湯		
1/7	四	白米飯	蘿蔔滷豆腐	田園什錦	薑絲菠菜	味噌蔬菜湯		
1/8	五	黃豆胚芽飯	杏片蜜汁豆干	鮮菇皇帝豆	薑絲空心菜	芹香蘿蔔湯		
1/11	一	薏仁飯	醬燒干片	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)	花生豆腸	鮮菇水蓮	有機廣島菜	南瓜蔬菜湯		
1/13	三	糙米飯	宮保豆腐	芋香毛豆	木耳小白菜	藥膳養生湯		
1/14	四	特餐-什錦炒飯	茄汁豆包	★椒鹽鮑菇	有機小松菜	紅豆銀耳湯		
1/15	五	蕎麥飯	☆海結油腐蘿蔔	洋菇炒荷蘭豆	枸杞油菜	針菇如意湯		
1/18	一	特餐-燕麥飯	咖哩飯	木耳豆腸	香菇空心菜	黃瓜鮮菇湯		
1/19	二	有機飯	皇帝豆干片	☆塔香茄子	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	附餐	每週平均營養量
2/18	四	白米飯 (護眼餐)	南瓜子糖醋豆腐	木耳高麗	有機青松菜	番茄蔬菜湯	芭樂 等 季 節 水 果	熱量：616 大卡 全穀根莖類：4.3 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：292 毫克
2/19	五	特餐-西班牙燉飯	彩蔬豆包	鮮菇冬瓜	玉米小白菜	▲南瓜濃湯		
2/20	六	薏仁飯	醬燒豆腸	豆包海根	紅仁菠菜	冬瓜玉米湯		
2/22	一	小米飯	杏片蜜汁豆腐	玉筍秋葵	香菇油菜	山藥薏仁湯		
2/23	二	海苔有機飯	南洋咖哩毛豆	翠綠雪白	有機廣島菜	紅豆湯圓		
2/24	三	五穀飯	什錦豆包	☆四季豆炒茄子	玉米空心菜	▲酸辣湯		
2/25	四	特餐-DIY烏龍麵	照燒豆腸	玉兔包	薑絲青江菜	昆布玉米湯		
2/26	五	紫米飯	海結豆干	彩繪鮮蔬	有機黑葉白菜	肉骨茶湯		

※ 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://fatracingschool.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