

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2023年 4月份 素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
4/6	四	~特餐~ 野菇炊飯	蜜汁豆包	木須銀芽	有機小松菜	雙色蘿蔔湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：575 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：1.9 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：297.5 毫克
4/7	五	紫米有機飯	蠔油黑干	芝香春川炒年糕	玉米小白菜	黃瓜針菇湯		熱量：571.4 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：1.9 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：265.2 毫克
4/10	一	~特餐~ 沙茶乾拌麵	香烤豆包捲	彩蔬花椰菜	有機油江菜	海芽味噌湯		
4/11	二	有機飯	★葵瓜子椒鹽豆腸	醬燒紫茄	有機小白菜	▲大滷湯		
4/12	三	胚芽飯	芹香干片	脆炒水蓮	薑絲茼蒿	南瓜蔬菜湯		
4/13	四	紅藜有機飯	壽喜燒油腐	田園鮑菇	有機高麗菜	綠豆薏仁湯		
4/14	五	三穀飯	香椿豆干	絲瓜寬粉	木耳青江菜	牛蒡鮮蔬湯		
4/17	一	DIY鮮蔬三絲燴飯 (蕎麥有機飯)	★毛豆餅	▲鮮蔬三絲醬	有機A菜	昆布湯		
4/18	二	有機飯	回鍋黑干	關東煮	有機味美菜	珍珠冬瓜露		
4/19	三	燕麥飯	蜜汁方干	雪菇龍鬚菜	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯		
4/20	四	糙米飯	腰果醬燒豆腸	木須高麗	有機黑葉白菜	▲玉米濃湯		
4/21	五	~特餐~ 刈包	海苔豆包	香料烤蔬菜	針菇空心菜	古早味紅麵線		
4/24	一	五穀飯	紅燒油腐	什錦敏豆	有機高麗菜	黑糖綜合圓		
4/25	二	~特餐~ DIY螺旋麵	★香酥豆腐餅	蘿勒野菇青醬	有機小松菜	羅宋湯		
4/26	三	麥片飯	糖醋豆包	鮮蔬粉絲煲	紅椒青江菜	竹筍湯		
4/27	四	小米有機飯	南瓜子塔香豆腸	山藥皇帝豆	有機小白菜	榨菜三絲湯		
4/28	五	胚芽飯	田園干丁	白灼秋葵	香菇芥藍菜	薑絲冬瓜湯		

※ 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>)

※ 每週二有機米及週一二四有機蔬菜為市府補助食材。