

# 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 葷食菜單

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	★日式炸豬排	木須銀芽	有機小松菜	蘿蔔豆腐湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：606.2 大 全穀根莖類：3.6 肉魚豆蛋類：2.7 蔬菜類：1.5 水果類：0.7 油脂類：2.1 乳品類：0 鈣含量：170 毫
4/7	五	紫米有機飯	芝香春川炒雞 (年糕)	蛤蠣蒸蛋 (魚板)	玉米小白菜	黃瓜針菇湯		熱量：574.7 大 全穀根莖類：3.6 肉魚豆蛋類：2.2 蔬菜類：1.5 水果類：0.7 油脂類：2 乳品類：0 鈣含量：170.4 毫
4/10	一	~特餐~ 沙茶乾拌麵	香烤雞排	彩蔬花椰菜	有機油江菜	海芽味噌湯		熱量：606.8 大 全穀根莖類：3.9 肉魚豆蛋類：2.4 蔬菜類：1.4 水果類：0.7 油脂類：2 乳品類：0 鈣含量：170 毫
4/11	二	有機飯	★葵瓜子椒鹽虱目魚塊 *3	洋芋炒蛋	有機小白菜	▲大滷湯		熱量：595.8 大 全穀根莖類：3.8 肉魚豆蛋類：2.4 蔬菜類：1.5 水果類：0.7 油脂類：2 乳品類：0 鈣含量：170.6 毫
4/12	三	胚芽飯	蜜汁燒肉	芹香干片	蒜香萵苣	南瓜蔬菜湯		
4/13	四	紅藜有機飯	壽喜燒嫩雞	田園鮑菇	有機高麗菜	綠豆薏仁湯		
4/14	五	三穀飯	京醬肉絲	絲瓜寬粉	木耳青江菜	牛蒡鮮蔬湯		
4/17	一	~蔬食日~ DIY鮮蔬三絲燴飯	大阪燒	▲鮮蔬三絲醬	有機A菜	昆布湯		
4/18	二	有機飯	咖哩雞	關東煮 (甜不辣.貢丸)	有機味美菜	珍珠冬瓜露		
4/19	三	燕麥飯	地瓜燒肉	麻婆豆腐	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯		
4/20	四	糙米飯	腰果醬燒三鮮	豆皮高麗	有機黑葉白菜	▲玉米濃湯		
4/21	五	~特餐~ 刈包	★五香調理大排	紅蘿蔔炒蛋	針菇空心菜	古早味紅麵線		
4/24	一	五穀飯	紅燒鯊魚	什錦敏豆	有機高麗菜	黑糖綜合圓		
4/25	二	~特餐~ DIY螺旋麵	★香酥雞柳條*2	蘿勒野菇青醬	有機小松菜	羅宋湯		
4/26	三	麥片飯	韓式燒肉	蒜香粉絲煲	紅椒青江菜	竹筍排骨湯		
4/27	四	小米有機飯	南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	雞蛋豆腐	有機小白菜	榨菜三絲湯		
4/28	五	胚芽飯	蠔油豬柳	田園干丁	香菇芥藍菜	薑絲冬瓜湯		

※ 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>)

※ 每週二有機米及一週二四有機蔬菜為市府補助食材。

卡份份份份份克

卡份份份份份克

卡份份份份份克

卡份份份份份克