

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2023年6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
6/1	四	紫米有機飯	茄汁方干	山藥蘆筍	有機山菠菜	薑絲冬瓜湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：577.2 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：2 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：278 毫克
6/2	五	胚芽飯	腰果照燒豆包	芹香海絲	枸杞芥藍菜	蘿蔔薏仁湯		
6/5	一	小米飯	香椿豆干	醬燒紫茄	有機白莧菜	素肉骨茶湯		
6/6	二	有機飯	南瓜子塔香豆腸	雙片高麗	有機黑葉白菜	黑糖綜合圓		熱量：559.4 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：1.9 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：283.4 毫克
6/7	三	三穀飯	家常豆腐煲	脆炒水蓮	紅丁青江菜	黃瓜菇菇湯		
6/8	四	~特餐~ DIY味噌拉麵	蜜汁豆包	彩繪豆芽	有機空心菜	海芽味噌湯		
6/9	五	蕎麥有機飯	紅燒黑干	田園鮑菇	玉米小白菜	竹筍湯		
6/12	一	燕麥飯	蠔油干片	雙色花椰菜	有機油江菜	綠豆薏仁湯		
6/13	二	~特餐~ DIY義大利麵	★香酥豆腐餅	番茄野菇醬	有機荷葉白菜	▲玉米濃湯		熱量：582.4 大卡 全穀根莖類：4 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：307.7 毫克
6/14	三	麥片飯	糖醋豆包	絲瓜寬粉	木耳芥藍菜	昆布湯		
6/15	四	紅藜有機飯	杏片韓式燒豆腸	關東煮	有機空心菜	南瓜蔬菜湯		
6/16	五	糙米飯	回鍋黑干	椒鹽皇帝豆	香菇油菜	白菜針菇湯		
6/17	六	五穀飯	客家小炒	鮮菇龍鬚菜	薑絲小白菜	芹香蘿蔔湯		
6/19	一	~特餐~ 野菇炊飯 (小米有機飯)	芝香烤豆包捲	木須高麗	有機荷葉白菜	黃瓜珍菇湯		熱量：573.6 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：207.3 毫克
6/20	二	有機飯	京醬豆腸	香料烤蔬菜	有機白莧菜	冬瓜薏仁湯		
6/21	三	紫米飯	香滷油腐	清蒸南瓜	針菇空心菜	洋芋養生湯		
6/26	一	胚芽飯	★椒鹽豆腸	葵瓜子田園玉米	有機黑葉白菜	銀蘿鮮菇湯		
6/27	二	DIY日式咖哩飯 (有機飯)	海苔豆包	咖哩洋芋	有機空心菜	蔬菜味噌湯		熱量：587.2 大卡 全穀根莖類：4 份 肉魚豆蛋類：2 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：256 毫克
6/28	三	燕麥飯	蜜汁方干	高麗冬粉	玉米油菜	鮮筍時菇湯		
6/29	四	米豆有機飯	壽喜燒油腐	白灼秋葵	有機小白菜	珍珠冬瓜露		
6/30	五	~特餐~ DIY炸醬麵	★毛豆餅	招牌炸醬	薑絲青江菜	▲大滷湯		

※ 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。

◎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◎