

# 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6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
6/1	四	紫米有機飯	匈牙利燉肉	蝦仁炒蛋	有機山菠菜	薑絲冬瓜湯		熱量：593.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.6 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：172.5 毫克
6/2	五	胚芽飯	腰果雞丁	海帶干絲	枸杞芥藍菜	蘿蔔薏仁湯		
6/5	一	小米飯	地瓜燒肉	雞蛋豆腐	有機白莧菜	肉骨茶湯		
6/6	二	有機飯	南瓜子照燒雞肉	蝦香高麗	有機黑葉白菜	黑糖綜合圓		熱量：578.7 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：171.6 毫克
6/7	三	三穀飯	蒜泥白肉	家常豆腐煲	紅丁青江菜	黃瓜姑姑湯		
6/8	四	~特餐~ DIY味噌拉麵	★香酥雞柳條*2	彩繪豆芽	有機空心菜	海芽味噌湯		
6/9	五	蕎麥有機飯	紅燒鯊魚	三色干丁	玉米小白菜	竹筍湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：612.9 大卡 全穀根莖類：3.9 份 肉魚豆蛋類：2.5 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：171.3 毫克
6/12	一	燕麥飯	醬燒雞肉	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	醬燒大排	義大利肉醬	有機荷葉白菜	▲玉米濃湯		
6/14	三	麥片飯	糖醋雞丁	絲瓜寬粉	木耳芥藍菜	昆布豆腐湯		
6/15	四	紅藜有機飯	杏片韓式燒肉	關東煮 (黑輪.貢丸)	有機空心菜	南瓜蔬菜湯		
6/16	五	糙米飯	奶香時蔬燉雞	木須炒蛋	香菇油菜	白菜針菇湯		
6/17	六	五穀飯	打拋豬	客家小炒	薑絲小白菜	芹香蘿蔔湯		
6/19	一	~特餐~ 野菇炊飯 (小米有機飯)	芝香蜜汁烤雞排	木須高麗	有機荷葉白菜	黃瓜排骨湯		
6/20	二	有機飯	鐵板豬柳	蛤蜊蒸蛋	有機白莧菜	冬瓜薏仁湯		
6/21	三	紫米飯	蔥燒雞	麻婆豆腐	針菇空心菜	洋芋養生湯		
6/26	一	胚芽飯	★椒鹽虱目魚塊*3	葵瓜子田園玉米	有機黑葉白菜	蒜香雞湯		熱量：584.9 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：170.4 毫克
6/27	二	~蔬食日~ DIY日式咖哩飯 (有機飯)	大阪燒	▲鮮蔬咖哩魚蛋	有機空心菜	豆腐味噌湯		
6/28	三	燕麥飯	蜜汁燒肉	螞蟻上樹	玉米油菜	鮮筍時菇湯		
6/29	四	米豆有機飯	壽喜燒嫩雞	南瓜炒蛋	有機小白菜	珍珠冬瓜露		
6/30	五	~特餐~ DIY炸醬麵	里肌豬排	招牌炸醬	蒜香青江菜	▲大滷湯		

※ 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。

※ 咖啡色粗體字表示使用調理品或加工半成品。

※ 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。