臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單
 民國 107 年 11 月 素食菜單 *School Lunch Menu*

星期	主 食	副 食			湯	水果	每週平均營養量
1 四	地瓜飯	鮮蔬豆干	咖哩洋芋	金針油菜	味噌海芽湯	柳 丁 ， 橘	熱量 580 kcal 全穀根莖類 3.9 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.9 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 312 mg
2 五	雜糧飯(蔬食日)	腰果豆腸	塔香茄子	香菇小白菜	蘿蔔牛蒡湯		子 ， 香
5 一	糙米飯	玉米素肉	豆豉悶苦瓜	有機青松葉	酸辣湯	香 ， 焦	熱量 600 kcal 全穀根莖類 4.1 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 2.0 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 296 mg
6 二	芝麻有機米	山藥毛豆	鮮筍炒菇菇	紅卜高麗	芋香紅西米露		子 ， 火
7 三	雜糧飯	什錦豆腐	炒時蔬	薑絲青江菜	玉米蘿蔔湯	龍 ， 節	熱量 595 kcal 全穀根莖類 4.0 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.9 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 272 mg
8 四	紫米飯	瓜瓜燴干片	茄汁鮮蔬	彩椒油菜	木耳筍絲湯		季 ， 水
9 五	特餐	核桃白醬義大利麵	磨菇豆包	紅卜菠菜	芹香紫菜湯	果 ， 等	熱量 600 kcal 全穀根莖類 4.1 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 2.0 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 296 mg
12 一	小米飯	家常豆腐	三杯茄子	薑絲蚵白	番茄蔬菜湯		季 ， 節
13 二	特餐	咖哩烏龍湯麵	杏仁海苔豆皮	玉米菠菜	玉米菠菜	水 ， 果	熱量 595 kcal 全穀根莖類 4.0 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.9 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 272 mg
14 三	糙米飯	鮮蔬豆腸	義式香料燉洋芋	紅卜芥蘭	香菇芥菜湯		果 ， 等
15 四	海苔有機飯	彩椒干絲	義式花椰鮮菇	有機皺葉白菜	蘿蔔豆腐湯	節 ， 水	熱量 620 kcal 全穀根莖類 4.4 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.9 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 304 mg
16 五	黃豆胚芽飯	家鄉豆干燒素肉	三色毛豆	紅卜高麗	鳳梨苦瓜湯		果 ， 等
19 一	燕麥飯	菱角燒素肉	紅卜杏鮑菇	薑絲地瓜葉	香菇蘿蔔湯	水 ， 果	熱量 600 kcal 全穀根莖類 4.1 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 2.0 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 296 mg
20 二	芝麻有機米	麻婆豆腐	玉米鮮蔬	有機小松葉	海芽冬瓜湯		果 ， 等
21 三	紫米飯	番茄干片	紅燒山藥	金針蚵白菜	紫菜胡瓜湯	節 ， 水	熱量 595 kcal 全穀根莖類 4.0 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.9 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 272 mg
22 四	特餐	全麥刈包	麻醬豆包	薑絲菠菜	台式麵線		果 ， 等
23 五	小米飯	莎莎醬炸豆腐	白菜滷	木耳芥蘭	海結玉米湯	水 ， 果	熱量 620 kcal 全穀根莖類 4.4 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.9 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 304 mg
26 一	特餐	台式米粉湯	茶香豆腸	薑絲油菜	薑絲油菜		果 ， 等
27 二	海苔有機米	回鍋干片	三色玉米	紅蘿蔔青江菜	番茄豆芽湯	節 ， 水	熱量 600 kcal 全穀根莖類 4.1 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 2.0 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 296 mg
28 三	小米飯	紅燒麵腸	彩椒豆筍	清炒 A 菜	芹香蘿蔔湯		果 ， 等
29 四	雜糧飯	腰果油腐	樹子炒鮮蔬	彩椒小白菜	花豆地瓜湯	水 ， 果	熱量 595 kcal 全穀根莖類 4.0 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.9 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.0 份 鈣含量 272 mg
30 五	糙米飯	三蔬干絲	醬燒冬瓜	有機黑葉白菜	白菜菇菇湯		果 ， 等

~~貼心小叮嚀~~

§水果，因大量清洗只能清除水果表面附著物，無法完全洗淨，小朋友食用前應徹底清洗以維衛生安全。

§菜色使用食材明細公告於學校午餐群組資訊網，歡迎上網查詢。

§本校菜單提供少油、少鹽、少糖，並鼓勵多吃全穀更健康。

§本校提供之黃豆、豆腐、百頁豆腐、味噌與豆瓣醬均為非基因改造。

§有機蔬菜因貨源、季節供應等因素，無法於供應前得知其當天供應蔬菜，故以有機蔬菜標示。

§紫色字代表為油炸菜色，橘色字代表為勾芡菜色，紅色日期表示當日午餐鈣含量大於250毫克，紅底表示特餐，綠底表示蔬食日。