

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 8-9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
8/30	三	麥片飯	蜜汁豆包	絲瓜寬粉	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯		熱量：564 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：323.3 毫克
8/31	四	糙米飯	腰果鮮蔬豆干	脆炒水蓮	有機空心菜	南瓜蔬菜湯		
9/1	五	~特餐~ DIY炸醬麵	招牌炸醬	鮮蔬豆芽	木耳青江菜	白菜針菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：587.6 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：279.6 毫克
9/4	一	燕麥飯	番茄豆腐	什錦玉米	有機荷葉白菜	黃瓜菇菇湯		
9/5	二	DIY日式咖哩飯 (有機飯)	香椿豆干	鮮蔬咖哩	有機空心菜	海芽味噌湯		
9/6	三	五穀飯	照燒豆腸	芹香海絲	薑絲小白菜	竹筍湯		
9/7	四	~特餐~ 素雞肉飯	香烤豆包捲	彩蔬高麗	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
9/8	五	紫米飯	蠔油黑干	芝香春川炒年糕	針菇油菜	雙色蘿蔔湯		
9/11	一	蕎麥飯	京醬豆腸	鮮菇花椰菜	有機小白菜	素肉骨茶湯		
9/12	二	~特餐~ DIY螺旋麵	★香酥豆腐餅	番茄野菇醬	有機小松菜	▲玉米濃湯		
9/13	三	小米飯	田園干丁	滷白菜	木耳空心菜	冬瓜四神湯	熱量：567.2 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：2 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：270.8 毫克	
9/14	四	有機飯	葵瓜子醬燒豆包	椒鹽皇帝豆	有機黑葉白菜	玉米蘿蔔湯		
9/15	五	麥片飯	壽喜燒油腐	香料烤蔬菜	香菇芥藍菜	榨菜三絲湯	熱量：571.3 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：304.5 毫克	
9/18	一	胚芽飯	杏片茄汁方干	什錦紫茄	有機荷葉白菜	黑糖珍珠飲		
9/19	二	有機飯	回鍋黑干	關東佃煮	有機黑葉白菜	黃瓜時菇湯		
9/20	三	地瓜飯	客家小炒	白灼秋葵	玉米青江菜	南瓜珍菇湯		
9/21	四	~特餐~ 沙茶乾拌麵	鮮蔬豆包捲	彩繪豆芽	有機小松菜	鮮筍湯		
9/22	五	DIY鮮蔬燴飯	★椒鹽豆腸	▲鮮蔬三絲醬	紅丁小白菜	昆布湯		
9/23	六	糙米飯	香滷油腐	雙色花椰菜	有機空心菜	洋芋養生湯		
9/25	一	~特餐~ DIY味噌拉麵	海苔豆包	田園玉米	有機荷葉白菜	蔬菜味噌湯		
9/26	二	有機飯	南瓜子塔香豆腸	清蒸南瓜	有機白莧菜	仙草綜合圓	熱量：565.6 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 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：270.3 毫克	
9/27	三	燕麥飯	紅燒豆腐	鮮菇龍鬚菜	紅絲芥藍菜	黃瓜針菇湯		
9/28	四	紫米飯	蜜汁方干	木須高麗	有機小白菜	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。