

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 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
8/30	三	麥片飯	蜜汁燒肉	絲瓜寬粉	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯		熱量：569.4 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：170 毫克
8/31	四	糙米飯	腰果醬燒雞丁	木須炒蛋	有機空心菜	南瓜蔬菜湯		
9/1	五	~特餐~ DIY肉燥麵	古早味肉燥	韭香豆芽	木耳青江菜	白菜針菇湯		
9/4	一	燕麥飯	蠔油肉片	田園雞茸	有機荷葉白菜	黃瓜菇湯		
9/5	二	DIY日式咖哩飯 (有機飯)	日式咖哩雞	什錦冬瓜	有機空心菜	海芽味噌湯		熱量：603.2 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.5 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：170.6 毫克
9/6	三	五穀飯	照燒雞丁	海帶干絲	蒜香小白菜	竹筍湯		
9/7	四	~特餐~ 嘉義雞肉飯	★里肌豬排	彩蔬高麗	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
9/8	五	紫米飯	芝香春川炒雞 (年糕)	雞蛋豆腐	針菇油菜	蛤蠣湯		
9/11	一	蕎麥飯	京醬肉絲	鮮菇花椰菜	有機小白菜	肉骨茶湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：581.7 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：170.6 毫克
9/12	二	~特餐~ DIY螺旋麵	蜜汁烤雞排	波隆那肉醬	有機小松菜	▲玉米濃湯		
9/13	三	小米飯	蒜泥白肉	滷白菜	木耳空心菜	冬瓜四神湯		
9/14	四	有機飯	★香酥鯨魚	茭瓜子南瓜炒蛋	有機黑葉白菜	蒜香雞湯		
9/15	五	麥片飯	壽喜燒嫩雞	家常豆腐煲	香菇芥藍菜	榨菜三絲湯		
9/18	一	胚芽飯	杏片匈牙利鯊魚	和風蒸蛋	有機荷葉白菜	黑糖珍珠撞奶		
9/19	二	有機飯	鐵板豬柳	關東佃煮 (黑輪、貢丸)	有機黑葉白菜	黃瓜時菇湯		熱量：579.7 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.3 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：170.8 毫克
9/20	三	地瓜飯	蜜汁雞丁	客家小炒	玉米青江菜	南瓜珍菇湯		
9/21	四	~特餐~ 沙茶乾拌麵	★炸雞柳條*2	彩繪豆芽	有機小松菜	鮮筍湯		
9/22	五	~蔬食日~ DIY鮮蔬燴飯	紅蘿蔔炒蛋	▲鮮蔬三絲醬	紅丁小白菜	昆布豆腐湯		
9/23	六	糙米飯	打拋豬	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	醬燒大排	田園玉米	有機荷葉白菜	蔬菜味噌湯		
9/26	二	有機飯	南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	蝦仁炒蛋	有機白莧菜	仙草綜合圓		熱量：589.5 大卡 全穀根莖類：3.7 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：174.8 毫克
9/27	三	燕麥飯	蘿蔔燉肉	麻婆豆腐	紅絲芥藍菜	黃瓜針菇湯		
9/28	四	紫米飯	奶香時蔬燉雞	豆皮高麗	有機小白菜	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。

※ 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。