

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 10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	
10/2	一	胚芽飯	茄汁豆包	絲瓜寬粉	有機空心菜	海芽蔬菜湯		熱 量：584.7 大卡 全穀根莖類：4 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：258.4 毫克	
10/3	二	有機飯	壽喜燒油腐	鮮菇花椰菜	有機味美菜	珍珠冬瓜露			
10/4	三	小米飯	五香干絲	醬燒紫茄	紅丁萵苣	芹香蘿蔔湯			
10/5	四	~特餐~ DIY炸醬麵	★毛豆餅	招牌炸醬	有機荷葉白菜	▲大滷湯			
10/6	五	五穀飯	腰果照燒豆腸	椒鹽皇帝豆	香菇小白菜	高麗鮮蔬湯			
10/9	一	雙十連假						芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：565 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：303.3 毫克
10/10	二								
10/11	三	蕎麥飯	紅燒豆腐	山藥時蔬	薑絲青江菜	白菜針菇湯			
10/12	四	紫米飯	杏片糖醋方干	脆炒水蓮	有機青松菜	竹筍湯			
10/13	五	~特餐~ 野菇炊飯	香烤豆包捲	雙片高麗	枸杞芥藍菜	薑絲冬瓜湯			
10/16	一	有機飯	回鍋黑干	清蒸南瓜	有機小白菜	黑糖綜合圓		熱 量：585.4 大卡 全穀根莖類：4 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：290.2 毫克	
10/17	二	~特餐~ DIY螺旋麵	蜜汁豆包	蘿勒野菇青醬	有機小松菜	羅宋湯			
10/18	三	燕麥飯	客家小炒	雪菇龍鬚菜	香菇油菜	黃瓜菇菇湯			
10/19	四	黑糖捲	香椿豆干	關東煮	有機白莧菜	什錦鮮蔬粥			
10/20	五	糙米飯	芝香韓式燒豆腸	鮮蔬冬粉	木耳萵苣	昆布湯			
10/23	一	~特餐~ DIY烏龍麵	海苔豆包	彩繪豆芽	有機黑葉白菜	豆漿味噌湯		熱 量：554.6 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 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：284.2 毫克	
10/24	二	~特餐~ DIY鮮菇燴飯 (有機飯)	醬燒豆干	▲什錦鮮菇醬	有機青松菜	榨菜三絲湯			
10/25	三	胚芽飯	家常豆腐煲	白灼秋葵	紅絲小白菜	牛蒡鮮蔬湯			
10/26	四	紅藜飯	南瓜子京醬豆腸	什錦冬瓜	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯			
10/27	五	小米飯	蠔油干片	塔香海根	針菇油菜	▲南瓜濃湯			
10/30	一	蕎麥飯	番茄豆腐	鮮菇高麗	有機小白菜	黃瓜薏仁湯		熱 量：554.8 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：249.5 毫克	
10/31	二	有機飯	咖哩豆腸	葵瓜子田園敏豆	有機味美菜	蔬菜味噌湯			

※ 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◎