

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2020年5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
5/1	五	糙米飯	▲京都小排	田園雞茸	枸杞青江菜	紫菜蔬菜湯	西瓜·哈密瓜·木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等	熱量：628 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：1.8 份 乳品類：0 份 鈣含量：297 毫克
5/4	一	小米飯	砂鍋烏魚丁	豆皮蒲瓜	有機小白菜	筍香雞湯		
5/5	二	~特餐~	番茄通心麵	蜜汁肉排	有機青松菜	鷹嘴豆蔬菜湯		
5/6	三	麥片飯	蠔油肉片	干絲豆芽	香菇蚵白菜	芹香米苔目		
5/7	四	白米飯	花生鹽水雞	野菇豆腐	木須油菜	綠豆地瓜湯		
5/8	五	紫米飯	▲洋蔥豬柳	三色蒸蛋	薑絲地瓜葉	冬瓜養生湯	木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等	熱量：627 大卡 全穀根莖類：4.1 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.0 份 乳品類：0 份 鈣含量：295 毫克
5/11	一	~特餐~	鄉村咖哩飯 (糙米飯)	杏片五香雞排	珍珠青江菜	黃瓜玉米湯		
5/12	二	海苔有機米 (護眼餐)	南瓜燒肉	紅絲炒蛋	有機小白菜	羅宋湯		
5/13	三	五穀飯	★香酥雞塊	塔香海根	枸杞油菜	肉骨茶湯		
5/14	四	芝麻飯	鯛魚豆腐煲	芋香豆芽	有機空心菜	薏仁雞湯		
5/15	五	~蔬食日~ 小米飯	菇菇炒蛋	白菜滷豆皮	香菇蚵白菜	南瓜蔬菜湯	木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等	熱量：623 大卡 全穀根莖類：4.2 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：294 毫克
5/18	一	蕎麥飯	★糖醋咕咾肉	時蔬燴蛋	薑絲油菜	芋頭米粉湯		
5/19	二	白米飯	照燒雞肉	鮮筍豆干	有機千寶菜	冬瓜薏仁湯		
5/20	三	燕麥飯	栗子燉雞	芹香海帶絲	木須空心菜	山藥排骨湯		
5/21	四	~特餐~ 古早味刈包	嫩汁里肌	泡菜炒年糕	有機青江菜	▲麵線羹		
5/22	五	黃豆胚芽飯 (護眼餐)	杏片 紐澳良鯊魚丁	彩繪玉米	枸杞小白菜	番茄豆腐湯	木瓜·火龍果·香蕉·芭樂等	熱量：630 大卡 全穀根莖類：4.2 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0.01 份 鈣含量：301 毫克
5/25	一	三穀飯	▲鐵板豬柳	總匯拌雜菜	薑絲空心菜	鹹湯圓湯		
5/26	二	芝麻有機米	★腰果檸檬鯛魚	蝦醬高麗菜	有機荷葉白菜	椰香紫米露		
5/27	三	糙米飯	番茄燉雞	鮮蔬豆腐	玉米青江菜	孜然蔬菜湯		
5/28	四	海苔香鬆飯	日式壽喜燒	和風蒸蛋	木須小白菜	海結味噌湯		
5/29	五	~特餐~ 叻沙湯麵+鮮蝦	海南風味雞腿	豆沙包	有機小松菜	海鮮叻沙湯		

※ 水果：西瓜、哈密瓜、木瓜、火龍果、香蕉、芭樂等。水果食用前應徹底清洗以維持衛生安全。

※ ★表示油炸菜；▲表示勾芡菜色。

※ 本校提供之豆類及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://fatraseschool.moe.gov.tw>)

◎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◎