

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單
2024年1、2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
1/2	二	有機飯	◎醬燒豆包	高麗冬粉	有機小白菜	南瓜珍菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：585.1大卡 全穀根莖類：3.9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：223.5毫克
1/3	三	小米飯	◎紅燒豆腐	鮮菇水蓮	玉米青江菜	昆布湯		
1/4	四	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎★毛豆餅	招牌炸醬	有機山萵蒿	▲大滷湯(脆筍)		
1/5	五	◎燕麥飯	◎鮮蔬豆腸	◎芝香春川炒年糕	木耳菠菜	芹香蘿蔔湯		
1/8	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎蜜汁豆包	◎田園玉米	有機荷葉白菜	◎蔬菜味噌湯		
1/9	二	有機飯	◎壽喜燒油腐	關東佃煮	有機蘿蔓萵苣	黑糖珍珠飲	熱量：599.2大卡 全穀根莖類：3.9份 肉魚豆蛋類：2.1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：254毫克	
1/10	三	◎五穀飯	◎芹香干絲	香料烤蔬菜	針菇油菜	薑絲冬瓜湯		
1/11	四	◎麥片飯	◎腰果照燒豆腸	黑白雙耳	有機菠菜	◎▲南瓜濃湯		
1/12	五	糙米飯	◎糖醋方干	脆炒龍鬚菜	香菇小白菜	結頭蔬菜湯		
1/15	一	胚芽飯	◎南瓜子塔香豆腸	滷白菜	有機山萵蒿	蘿蔔玉米湯		
1/16	二	~特餐~ DIY鮮菇燴飯 (有機飯)	◎香椿豆干	▲什錦鮮菇醬	有機高麗菜	◎鮮蔬味噌湯	熱量：583.8大卡 全穀根莖類：3.9份 肉魚豆蛋類：2.2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：255.8毫克	
1/17	三	紫米飯	◎客家小炒	白灼秋葵	枸杞芥藍菜	榨菜三絲湯		
1/18	四	蕎麥飯	◎咖哩豆腐	什錦冬瓜	有機A菜	黑糖綜合圓		
1/19	五	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎香烤豆包捲	蘿勒野菇青醬	針菇青江菜	羅宋湯		
2/16	五	小米飯	◎葵花子蜜汁豆腸	椒鹽皇帝豆	玉米萵苣	冬瓜薏仁湯		
2/17	六	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎炸醬干丁	彩繪豆芽	有機青松菜	結頭菜湯	熱量：585.6大卡 全穀根莖類：3.7份 肉魚豆蛋類：2.3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：257.5毫克	
2/19	一	糙米飯	◎蠔油黑干	清蒸南瓜	有機味美菜	銀蘿珍菇湯		
2/20	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎海苔豆包	◎番茄野菇醬	有機山萵蒿	◎▲玉米濃湯		
2/21	三	◎燕麥飯	◎韓式燒豆腸	醬燒紫茄	薑絲青江菜	白菜鮮蔬湯		
2/22	四	有機飯	◎家常豆腐	鮮菇花椰菜	有機福山萵苣	時菇冬瓜湯		
2/23	五	◎黑糖捲	◎照燒豆干	關東煮	紅絲芥藍菜	◎古早味紅麵線	熱量：571.6大卡 全穀根莖類：3.7份 肉魚豆蛋類：2.1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：272.2毫克	
2/26	一	紫米飯	◎茄汁豆腸	◎杏片田園敏豆	有機黑葉白菜	黃瓜針菇湯		
2/27	二	有機飯	◎味噌油腐	山藥時蔬	有機味美菜	▲仙草綜合圓		
2/28	三	二二八假期						
2/29	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎鮮蔬豆包捲	彩蔬高麗	有機小白菜	海芽蔬菜湯		

※ 此顏色標示為加工調理食品，含油或鈉量較高，亦含食品添加物，請依限量食用。
 ※ 此顏色標示為市府補助食材。
 ※ 本菜單含有花生、芝麻、堅果類、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用。
 ※ ★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色；◎表示可能含有過敏成分之食材。
 ※ 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。
 ※ 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>)
 ※ 菜色使用食材詳細公告於教育部「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatraceschool.moe.gov.tw>)