

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 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
1/2	二	有機飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	有機小白菜	南瓜珍菇湯	熱量：594.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.9 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：177.3 毫克	
1/3	三	小米飯	照燒雞丁	◎什錦黑干	玉米青江菜	昆布湯		
1/4	四	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	★酥炸豬排	◎招牌炸醬	有機山萵蒿	▲大滷湯(脆筍)		
1/5	五	◎燕麥飯	◎芝香春川炒雞 (年糕)	◎雞蛋豆腐	木耳菠菜	芹香蘿蔔湯		
1/8	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	蜜汁烤雞排	◎田園玉米	有機荷葉白菜	◎蔬菜味噌湯		
1/9	二	有機飯	豬肉壽喜燒	◎關東佃煮 (黑輪)	有機蘿蔓萵苣	◎黑糖珍珠撞奶	熱量：602.2 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.7 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：170.2 毫克	
1/10	三	◎五穀飯	打拋豬	◎海帶干絲	針菇油菜	薑絲冬瓜湯		
1/11	四	◎麥片飯	◎腰果雞丁	◎木須炒蛋	有機菠菜	◎▲南瓜濃湯		
1/12	五	糙米飯	◎★糖醋鯊魚	◎麻婆豆腐	香菇小白菜	結頭蔬菜湯		
1/15	一	胚芽飯	◎南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎滷白菜	有機山萵蒿	蘿蔔排骨湯		
1/16	二	~特餐~ DIY滑蛋蝦仁燴飯 (有機飯)	蒜泥白肉	◎▲滑蛋蝦仁醬	有機高麗菜	◎豆腐味噌湯	熱量：602.4 大卡 全穀根莖類：3.9 份 肉魚豆蛋類：2.7 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：170.6 毫克	
1/17	三	紫米飯	◎醬燒雞肉	◎客家小炒	枸杞芥藍菜	榨菜三絲湯		
1/18	四	蕎麥飯	南洋咖哩雞	◎什錦冬瓜	有機A菜	黑糖綜合圓		
1/19	五	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	★啦啦雞排	◎蘿勒野菇青醬	針菇青江菜	◎羅宋湯		
2/16	五	小米飯	◎葵瓜子蜜汁燒肉	◎家常豆腐煲	玉米萵苣	冬瓜薏仁湯		
2/17	六	~特餐~ ◎DIY肉燥麵	◎古早味肉燥	韭香豆芽	有機青松菜	◎芹香魚丸湯	熱量：588.2 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.8 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：210 毫克	
2/19	一	糙米飯	◎京醬肉絲	◎南瓜炒蛋	有機味美菜	銀蘿珍菇湯		
2/20	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎芝香蜜汁烤雞腿	波隆那肉醬	有機山萵蒿	◎▲玉米濃湯		
2/21	三	◎燕麥飯	韓式燒肉	◎芹香干片	薑絲青江菜	◎白菜鮮蔬湯		
2/22	四	有機飯	麻油雞	鮮菇花椰菜	有機福山萵苣	◎蛤蠣湯		
2/23	五	~蔬食日~ ◎黑糖捲	◎茶葉蛋	◎柴魚關東煮 (火鍋條)	紅絲芥藍菜	◎古早味紅麵線	熱量：573.5 大卡 全穀根莖類：3.6 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	
2/26	一	紫米飯	◎匈牙利鯊魚	◎杏片田園敏豆	有機黑葉白菜	黃瓜針菇湯		
2/27	二	有機飯	◎大醬雞丁	◎紅蘿蔔炒蛋	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	★里肌豬排	◎彩蔬高麗	有機小白菜	◎海芽豆腐湯		

※ 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。

※ 本菜單含有蝦、文蛤、花生、芝麻、牛奶、蛋及其製品、堅果類、含麩質之穀物、大豆及其製品、魚類及其製品，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。

※ 菜色提供之豬雞產地皆為台灣，並為具CAS標章之食材。提供之原態豆類及初級加工豆製品均為非基因改造食材。

※ 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>)

※ 菜色使用食材明細公佈於教育部「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatracesschool.moe.gov.tw>)