

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單
2024年3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
3/1	五	胚芽飯	◎客家小炒	脆炒水蓮	香菇菠菜	雙色蘿蔔湯		熱量：581.9 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：311.2 毫克
3/4	一	~特餐~ ◎DIY烏龍麵	◎醬燒豆包	什錦玉米	有機荷葉白菜	◎豆漿味噌湯		
3/5	二	有機飯	◎壽喜燒油腐	白灼秋葵	有機小松菜	薑絲冬瓜湯		
3/6	三	◎五穀飯	◎糖醋方干	鮮菇龍鬚菜	紅絲芥藍菜	黃瓜薏仁湯		
3/7	四	蕎麥飯	◎咖哩豆腸	◎銀蘿蔔炒	有機黑葉白菜	黑糖珍珠飲		
3/8	五	小米飯	◎杏片蠔油黑干	塔香海根	薑絲萐苣	南瓜珍菇湯		
3/11	一	糙米飯	◎五香干絲	黑白雙耳	有機廣島菜	結頭菜湯		
3/12	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎香烤豆包捲	蘿勒野菇青醬	有機福山萐苣	羅宋湯		熱量：584.3 大卡 全穀根莖類：3.9 份 肉魚豆蛋類：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：271 毫克
3/13	三	◎燕麥飯	◎香椿豆腸	椒鹽皇帝豆	木耳油菜	牛蒡鮮蔬湯		
3/14	四	有機飯	◎回鍋黑干	◎芝香春川炒年糕	有機小白菜	◎▲南瓜濃湯		
3/15	五	◎麥片飯	◎家常豆腐煲	什錦紫茄	紅丁青江菜	黃瓜菇菇湯		
3/18	一	DIY日式咖哩飯	◎鮮蔬干片	◎日式時蔬咖哩	有機山茼蒿	昆布湯		
3/19	二	有機飯	◎南瓜子塔香豆腸	什錦冬瓜	有機小松菜	▲仙草QQ圓		
3/20	三	紫米飯	◎番茄豆腐	山藥時蔬	針菇萐苣	玉米蘿蔔湯		
3/21	四	~特餐~ ◎沙茶乾拌麵	◎蜜汁豆包	雙色花椰菜	有機黑葉白菜	◎海芽味噌湯		熱量：576.1 大卡 全穀根莖類：3.8 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：253.2 毫克
3/22	五	蕎麥飯	◎照燒黑干	清蒸南瓜	薑絲菠菜	結頭蔬菜湯		
3/25	一	糙米飯	◎葵瓜子京醬豆腸	鮮蔬冬粉	有機味美菜	時菇冬瓜湯		
3/26	二	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎炸醬干丁	彩繪豆芽	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯		
3/27	三	小米飯	◎醬燒豆干	芹香海絲	香菇青江菜	榨菜三絲湯		
3/28	四	有機飯	◎紅燒豆腐	香料烤洋芋	有機菠菜	綠豆薏仁湯		
3/29	五	~特餐~ 素雞肉飯	◎海苔豆包	木須高麗	針菇小白菜	▲大滷湯(脆筍)		

※ 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://fatraceschool.moe.gov.tw>)

※ 每週二有機米及週一四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。