

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 4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	
4/1	一	有機飯	◎腰果糖醋雞丁	◎雞蛋豆腐	有機高麗菜	黃瓜菇菇湯		熱 量：589 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.7 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：179.7 毫克	
4/2	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	★呷啦雞排	義大利肉醬	有機油江菜	◎▲玉米濃湯			
4/3	三	◎燕麥飯	鐵板豬柳	◎芹香干片	木耳芥藍菜	薑絲冬瓜湯			
4/4	四	清明連假							
4/5	五								
4/8	一	蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	蒜香粉絲煲	有機小松菜	芹香蘿蔔湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：587.7 大卡 全穀根莖類：3.6 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：176.4 毫克	
4/9	二	有機飯	◎京醬肉絲	◎木須炒蛋	有機小白菜	黑糖綜合圓			
4/10	三	◎五穀飯	大醬雞丁	◎什錦黑干	玉米菠菜	白菜鮮蔬湯			
4/11	四	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	★里肌豬排	彩繪豆芽	有機高麗菜	▲肉羹湯			
4/12	五	胚芽飯	◎南瓜子照燒雞肉	◎家常豆腐	針菇油菜	◎蛤蠣湯			
4/15	一	~特餐~ ◎野菇炊飯	五香雞腿	鮮菇花椰菜	有機高麗菜	珍珠冬瓜露		熱 量：583.8 大卡 全穀根莖類：3.8 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：172.4 毫克	
4/16	二	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎★香酥旗魚 (馬鈴薯條)	◎葵瓜子田園玉米	有機小松菜	◎海芽味噌湯			
4/17	三	糙米飯	醬燒雞丁	◎海帶干絲	香菇茼苣	蘿蔔排骨湯			
4/18	四	有機飯	◎奶香時蔬燉肉	◎什錦冬瓜	有機小白菜	榨菜三絲湯			
4/19	五	蕎麥飯	壽喜燒嫩雞	◎日式蒸蛋	紅絲芥藍菜	南瓜珍菇湯			
4/22	一	紫米飯	◎芝香韓式燒肉	絲瓜寬粉	有機黑葉白菜	蒜香雞湯		熱 量：597.4 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.9 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：193 毫克	
4/23	二	~蔬食日~ DIY鮮蔬燴飯 (有機飯)	◎炸醬豆干滷蛋	▲鮮蔬三絲醬(脆筍)	有機味美菜	◎昆布豆腐湯			
4/24	三	紅藜飯	打拋豬	◎客家小炒	薑絲油菜	黃瓜玉米湯			
4/25	四	◎燕麥飯	紅燒豆瓣鯊魚	◎南瓜炒蛋	有機小白菜	綠豆薏仁湯			
4/26	五	~特餐~ ◎DIY肉燥麵	蜜汁烤雞排	◎古早味肉燥	木耳茼苣	◎芹香魚丸湯			
4/29	一	胚芽飯	◎醬燒三鮮	◎雙片高麗	有機荷葉白菜	◎豆腐味增湯		熱 量：595.5 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.9 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：170 毫克	
4/30	二	有機飯	洋芋燒肉	◎關東佃煮 (黑輪)	有機山菠菜	冬瓜薏仁湯			

※ 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、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚肉、蛋及其製品，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://fatraceschool.moe.gov.tw>)