

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6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
6/3	一	◎燕麥飯	◎杏片蠔油黑干 (有機杏鮑菇)	田園四喜	有機白莧菜	南瓜針菇湯		熱量：578.2 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2 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：269.8 毫克
6/4	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎海苔豆包	蘿勒洋芋青醬	有機黑葉白菜	◎羅宋湯		
6/5	三	胚芽飯	◎芋香豆腸	◎鍋燒白菜	針菇油菜	海芽蔬菜湯		
6/6	四	有機飯	◎照燒油腐	脆炒水蓮	有機空心菜	薑絲冬瓜湯		
6/7	五	紫米飯	◎五香干絲	鮮燴絲瓜	香菇小白菜	竹筍湯		
6/11	二	有機飯	◎咖哩豆腸	醬燒紫茄	有機荷葉白菜	榨菜三絲湯		熱量：584.2 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：239.8 毫克
6/12	三	糙米飯	◎客家小炒	鮮菇龍鬚菜	薑絲萐苣	黃瓜珍菇湯		
6/13	四	~特餐~ ◎沙茶乾拌麵	◎蜜汁豆包	雙色花椰菜	有機空心菜	珍珠冬瓜露		
6/14	五	蕎麥飯	◎家常豆腐煲	◎芝香春川炒年糕	針菇青江菜	芹香蘿蔔湯		
6/17	一	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎醬燒豆包	木須高麗	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
6/18	二	~特餐~ ◎DIY台南意麵	◎古早味素肉燥	彩繪豆芽	有機白莧菜	昆布湯		熱量：566 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：288.2 毫克
6/19	三	◎五穀飯	◎什錦凍腐	薑絲海根	木耳空心菜	牛蒡鮮蔬湯		
6/20	四	有機飯	◎南瓜子三杯豆腸	白灼秋葵	有機小松菜	黃瓜菇菇湯		
6/21	五	小米飯	◎京醬黑干	椒鹽皇帝豆	玉米萐苣	南瓜蔬菜湯		
6/24	一	紅藜飯	◎壽喜燒豆腸	山藥時蔬	有機黑葉白菜	銀蘿時菇湯		
6/25	二	有機飯	◎味噌油腐	◎腰果什錦冬瓜	有機空心菜	黑糖綜合圓		熱量：586.8 大卡 全穀根莖類：4 份 肉魚豆蛋類：2 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：236.8 毫克
6/26	三	◎燕麥飯	◎蜜汁方干	絲瓜寬粉	紅丁青江菜	白菜鮮蔬湯		
6/27	四	◎DIY咖哩飯	◎香椿豆包	時蔬咖哩	有機小白菜	時菇冬瓜湯		
6/28	五	~特餐~ ◎DIY酸辣湯麵	◎★毛豆餅	田園玉米	薑絲油菜	▲酸辣湯(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>)

※ 每週二有機米及週一二四有機蔬菜為市府補助食材。