

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 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
6/3	一	◎燕麥飯	◎杏片蠔油肉片 (有機杏鮑菇)	◎什錦干丁	有機白莧菜	南瓜針菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：576.6 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.6 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：171.6 毫克
6/4	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	蜜汁烤雞排	◎蘿勒洋芋青醬	有機黑葉白菜	◎羅宋湯		熱量：596.2 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.7 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：171 毫克
6/5	三	胚芽飯	豆豉豬肉	◎鍋燒白菜	針菇油菜	◎海芽豆腐湯		
6/6	四	有機飯	日式照燒雞	◎蝦仁蒸蛋	有機空心菜	薑絲冬瓜湯		
6/7	五	紫米飯	蔥爆豬柳	◎海帶干絲	香菇小白菜	竹筍雞湯		
6/11	二	有機飯	南洋咖哩豬	◎番茄炒蛋	有機荷葉白菜	榨菜肉絲湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：563 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.3 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：173.4 毫克
6/12	三	糙米飯	◎清蒸蒜頭雞	◎客家小炒	薑絲茼蒿	黃瓜珍菇湯		
6/13	四	~特餐~ ◎沙茶乾拌麵	醬燒大排	雙色花椰菜	有機空心菜	珍珠冬瓜露		
6/14	五	蕎麥飯	◎芝香春川炒雞 (年糕)	◎家常豆腐煲	針菇青江菜	◎蛤蠣湯		
6/17	一	~特餐~ ◎野菇炊飯	★炸雞排	◎豆皮高麗	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
6/18	二	~特餐~ ◎DIY台南意麵	◎招牌香菇肉燥	韭香豆芽	有機白莧菜	昆布湯		
6/19	三	◎五穀飯	鹽水雞 (豬血糕)	薑絲海根	木耳空心菜	牛蒡鮮蔬湯		
6/20	四	有機飯	◎★南瓜子三杯鯰魚	◎雞蛋豆腐	有機小松菜	黃瓜排骨湯		
6/21	五	小米飯	◎奶香蘑菇燉肉	◎鮮蔬黑干	玉米茼蒿	南瓜蔬菜湯		
6/24	一	紅藜飯	壽喜燒嫩雞	◎紅蘿蔔炒蛋	有機黑葉白菜	銀蘿時菇湯		
6/25	二	有機飯	◎味噌鯉魚煮	◎腰果什錦冬瓜	有機空心菜	黑糖綜合圓	熱量：586.4 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：177.2 毫克	
6/26	三	◎燕麥飯	蒜泥白肉	◎絲瓜寬粉	紅丁青江菜	白菜肉絲湯		
6/27	四	~蔬食日~ ◎DIY咖哩飯	◎大阪燒	時蔬咖哩	有機小白菜	◎芹香魚丸湯		
6/28	五	~特餐~ ◎DIY酸辣湯麵	★里肌豬排	◎田園玉米	蒜香油菜	▲酸辣湯(脆筍)		

※ 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、雞蛋及其製品，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標準之食材。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告於教育部「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatracesschool.moe.gov.tw>)