

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 8、9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
8/30	五	小米飯	◎家常豆腐煲	白灼秋葵	針菇青江菜	南瓜蔬菜湯		熱 量：587.5 大卡 全穀根莖類：4 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：279.2 毫克
9/2	一	◎麥片飯	◎腰果蜜汁方干	銀蘿燴炒	有機白莧菜	什錦白菜湯		
9/3	二	有機飯	◎京醬干片	田園四喜	有機小松菜	仙草綜合圓		
9/4	三	糙米飯	◎鮮蔬豆包	清炒海絲	木耳油菜	鮮筍湯		
9/5	四	胚芽飯	◎咖哩豆腸	絲瓜寬粉	有機黑葉白菜	榨菜三絲湯		
9/6	五	~特餐~ 素雞肉飯	★毛豆餅	滷白菜	玉米芥藍菜	◎豆腐味噌湯		
9/9	一	◎五穀飯	◎紅燒豆腸	木須高麗	有機空心菜	芹香蘿蔔湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：566.5 大卡 全穀根莖類：3.7 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：265.4 毫克
9/10	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎芝香海苔豆包	番茄野菇醬	有機黑葉白菜	▲玉米濃湯		
9/11	三	蕎麥飯	◎什錦黑干	山藥時蔬	紅丁茼蒿	薑絲冬瓜湯		
9/12	四	有機飯	◎味噌油腐	鮮菇花椰菜	有機小松菜	海芽蔬菜湯		
9/13	五	紫米飯	◎蠔油干片	椒鹽皇帝豆	香菇小白菜	黃瓜菇菇湯		
9/16	一	~特餐~ ◎DIY酸辣湯麵	◎醬燒豆包	田園玉米	有機油江菜	▲酸辣湯		
9/17	二	中秋節假期						熱 量：570.3 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：247 毫克
9/18	三	◎燕麥飯	◎紅燒豆腐	薑絲海根	針菇空心菜	白菜鮮蔬湯		
9/19	四	小米飯	◎糖醋方干	脆炒水蓮	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
9/20	五	◎麥片飯	◎香椿豆腸	什錦冬瓜	薑絲油菜	竹筍湯		
9/23	一	糙米飯	◎壽喜燒油腐 (有機金針菇)	醬燒紫茄	有機白莧菜	黑糖珍珠飲		
9/24	二	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎炸醬干丁	彩繪豆芽	有機黑葉白菜	南瓜針菇湯 (有機金針菇)		
9/25	三	胚芽飯	◎客家小炒	鮮菇龍鬚菜	玉米青江菜	洋芋養生湯		熱 量：583.9 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：284.5 毫克
9/26	四	~特餐~ 野菇炊有機飯	◎蜜汁豆包	◎杏片田園敏豆	有機空心菜	冬瓜珍菇湯		
9/27	五	蕎麥飯	◎五香干絲	關東佃煮	木耳茼蒿	◎海芽味噌湯		
9/30	一	紫米飯	◎韓式燒豆腸	高麗冬粉	有機油江菜	黃瓜針菇湯		

※ 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://fatracesschool.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。