

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10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
10/1	二	<b>有機飯</b>	◎照燒油腐	鮮菇花椰菜	<b>有機白莧菜</b>	南瓜珍菇湯		热量 : 567.3 大卡 全穀根莖類 : 3.6 份 肉魚豆蛋類 : 2.1 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 : 315.8 毫克
10/2	三	◎五穀飯	◎蜜汁方干	什錦秋葵	針菇油菜	薑絲冬瓜湯		
10/3	四	小米飯	◎杏片蠔油干片	鮮燴絲瓜	<b>有機小白菜</b>	綠豆薏仁湯		
10/4	五	~特餐~ ◎DIY大滷麵	◎醬燒豆包	彩繪豆芽	玉米萵苣	▲大滷湯(脆筍)		
10/7	一	<b>有機飯</b>	◎南瓜子塔香凍腐	鮮菇水蓮 (有機黑木耳)	<b>有機山菠菜</b>	芹香蘿蔔湯		热量 : 574.9 大卡 全穀根莖類 : 3.8 份 肉魚豆蛋類 : 2.1 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 : 239.3 毫克
10/8	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎海苔豆包	蘿勒洋芋青醬	<b>有機黑葉白菜</b>	什錦鮮蔬湯 (有機黑木耳)		
10/9	三	◎麥片飯	◎香椿豆干	椒鹽皇帝豆	木耳芥藍菜	鮮筍湯		
10/10	四	雙十國慶假期						
10/11	五	糙米飯	◎芋香豆腸	香料烤蔬菜	針菇小白菜	<b>榨菜三絲湯</b>		芭樂 香蕉 木瓜 火龍果 等季節水果
10/14	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎蜜汁豆包	田園玉米	<b>有機味美菜</b>	◎蔬菜味噌湯		
10/15	二	<b>有機飯</b>	◎咖哩豆腐	◎葵瓜子鮑菇敏豆	<b>有機荷葉白菜</b>	珍珠冬瓜露		
10/16	三	紫米飯	◎回鍋黑干	◎鍋燒白菜	薑絲青江菜	牛蒡鮮蔬湯		
10/17	四	◎燕麥飯	◎紅燒豆腸	◎什錦冬瓜	<b>有機空心菜</b>	◎▲玉米濃湯		热量 : 590.1 大卡 全穀根莖類 : 3.9 份 肉魚豆蛋類 : 2.1 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 : 285 毫克
10/18	五	胚芽飯	◎五香干絲	春川炒年糕	木耳油菜	黃瓜菇菇湯		
10/21	一	蕎麥飯	◎京醬豆腸	絲瓜寬粉	<b>有機小白菜</b>	黑糖綜合圓		
10/22	二	~特餐~ DIY沙茶燴有機飯	◎什錦方干	▲沙茶燴鮮蔬	<b>有機小松菜</b>	香菇冬瓜湯		
10/23	三	小米飯	◎客家小炒	脆炒龍鬚菜	香菇萵苣	南瓜蔬菜湯		热量 : 578.2 大卡 全穀根莖類 : 3.8 份 肉魚豆蛋類 : 2.2 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 : 263.2 毫克
10/24	四	◎五穀飯	◎茄汁豆包	木須高麗	<b>有機黑葉白菜</b>	銀蘿菇菇湯		
10/25	五	~特餐~ ◎DIY台南意麵	◎★毛豆餅	◎芝香素肉燥	紅絲青江菜	昆布湯		
10/28	一	◎黑糖捲	◎糖醋豆干	銀蘿燴炒	<b>有機油江菜</b>	◎古早味紅麵線		
10/29	二	<b>有機飯</b>	◎壽喜燒豆腸	田園四喜	<b>有機山菠菜</b>	黃瓜針菇湯		热量 : 585.2 大卡 全穀根莖類 : 3.9 份 肉魚豆蛋類 : 2.1 份 蔬菜類 : 1.8 份 水果類 : 0.7 份 油脂類 : 2.1 份 乳品類 : 0 份 鈣含量 : 241.5 毫克
10/30	三	糙米飯	◎鮮蔬豆包	醬燒紫茄	紅丁小白菜	◎海芽味噌湯		
10/31	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎★日式炸豆腐	清蒸南瓜	<b>有機荷葉白菜</b>	薑絲冬瓜湯		

※ 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://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。

※ 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。