

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
10/1	二	有機飯	照燒雞丁	鮮菇花椰菜	有機白莧菜	南瓜珍菇湯		熱 量：568.2 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.6 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.5 份 蔬 菜 類：1.5 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：182.8 毫 克
10/2	三	◎五穀飯	蜜汁燒肉	◎鮮蔬黑干	針菇油菜	薑絲冬瓜湯		
10/3	四	小米飯	◎杏片匈牙利鯊魚	◎和風蒸蛋	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
10/4	五	~特餐~ ◎DIY大滷麵	★香酥雞柳條 *2	彩繪豆芽	玉米萵苣	◎▲大滷湯(脆筍)		
10/7	一	有機飯	◎南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎木須炒蛋 (有機黑木耳)	有機山菠菜	芹香蘿蔔湯		熱 量：584.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.6 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.6 份 蔬 菜 類：1.5 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：170.5 毫 克
10/8	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	★醬燒大排	◎鮮蝦奶香白醬	有機黑葉白菜	什錦鮮蔬湯 (有機黑木耳)		
10/9	三	◎麥片飯	冬瓜燜雞	◎海帶干絲	木耳芥藍菜	鮮筍湯		
10/10	四	雙十國慶假期						
10/11	五	糙米飯	豆豉豬肉	◎麻婆豆腐	針菇小白菜	榨菜三絲湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：591.8 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.9 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.4 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：170 毫 克
10/14	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	★里肌豬排	◎田園玉米	有機味美菜	◎蔬菜味噌湯		
10/15	二	有機飯	咖哩雞	◎茭瓜子鮑菇敏豆	有機荷葉白菜	珍珠冬瓜露		
10/16	三	紫米飯	蒜泥白肉	◎鍋燒白菜	薑絲青江菜	牛蒡鮮蔬湯		
10/17	四	◎燕麥飯	鐵板豬柳	◎什錦冬瓜	有機空心菜	◎▲玉米濃湯		熱 量：596.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.8 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：178.2 毫 克
10/18	五	胚芽飯	春川炒雞 (年糕)	◎蛤蠣蒸蛋	木耳油菜	黃瓜菇菇湯		
10/21	一	蕎麥飯	◎紅燒烏魚	◎絲瓜寬粉	有機小白菜	黑糖綜合圓		
10/22	二	~特餐~ DIY沙茶燴有機飯	▲沙茶燴肉片	◎紅蘿蔔炒蛋	有機小松菜	◎芹香魚丸湯		
10/23	三	小米飯	糖醋雞丁	◎客家小炒	香菇萵苣	南瓜蔬菜湯		熱 量：576.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.6 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：175 毫 克
10/24	四	◎五穀飯	◎奶香蘑菇燉肉	培香高麗	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯		
10/25	五	~特餐~ ◎DIY台南意麵	◎芝香烤雞排	◎招牌香菇肉燥	紅絲青江菜	昆布湯		
10/28	一	~蔬食日~ ◎黑糖捲	◎南瓜炒蛋	◎銀蘿燴炒 (黑輪)	有機油江菜	◎古早味紅麵線		
10/29	二	有機飯	壽喜燒嫩雞	◎什錦干丁	有機山菠菜	黃瓜針菇湯		
10/30	三	糙米飯	打拋豬	◎家常豆腐煲	紅丁小白菜	◎海芽味噌湯		
10/31	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	香滷大排	◎洋芋炒蛋	有機荷葉白菜	薑絲冬瓜湯		

※ 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、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。
※ 菜色提供之豬罐產地皆為台灣，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告於教育部「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatracesschool.moe.gov.tw>)