

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11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
11/1	五	紫米飯	◎腰果雞丁	◎什錦黑干	薑絲萵苣	銀蘿時菇湯		熱 量：562 大卡 全 穀 根 莖 類：3.5 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.6 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：173.8 毫克
11/4	一	胚芽飯	蠔油肉片 (有機杏鮑菇)	◎日式蒸蛋	有機味美菜	榨菜三絲湯		
11/5	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎芝香烤雞腿	◎蘿勒洋芋青醬	有機黑葉白菜	羅宋湯		
11/6	三	◎燕麥飯	蔥燒雞	薑絲海根	木耳青江菜	黃瓜排骨湯		
11/7	四	有機飯	◎京醬肉絲	◎關東煮 (火鍋條)	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
11/8	五	小米飯	招牌燉肉	◎▲高纖小魚煲	玉米油菜	香菇冬瓜湯		
11/11	一	~特餐~ ◎什錦烏龍麵	★里肌豬排	◎杏片鮮菇花椰菜	有機小松菜	◎蔬菜味噌湯		
11/12	二	有機飯	醬燒雞丁	◎蝦仁炒蛋	有機小白菜	仙草綜合圓		
11/13	三	◎五穀飯	地瓜燒肉	◎芹香干片	針菇萵苣	薑絲冬瓜湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：561.7 大卡 全 穀 根 莖 類：3.5 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：171.4 毫克
11/14	四	~蔬食日~ DIY咖哩飯	◎大阪燒	時蔬咖哩	有機油江菜	◎昆布豆腐湯		
11/15	五	糙米飯	栗香燒雞	滷白菜	紅丁青江菜	蘿蔔大骨湯		
11/18	一	◎麥片飯	◎奶香時蔬燉雞	木須高麗	有機黑葉白菜	黑糖珍珠飲		
11/19	二	~特餐~ ◎DIY韓式炸醬麵	◎韓式炸醬	韭香豆芽	有機青松菜	◎芹香魚丸湯		
11/20	三	紫米飯	豆乳燒雞	◎海帶干絲	蒜香小白菜	南瓜蔬菜湯		
11/21	四	有機飯	◎茭瓜子紅燒鯊魚	◎蒸蛋豆腐	有機味美菜	◎▲玉米濃湯		
11/22	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	五香滷大排	銀蘿燴炒	木耳芥藍菜	黃瓜菇菇湯		
11/25	一	◎燕麥飯	◎南瓜子三杯烏魚 (米血糕)	蒜香粉絲煲	有機福山萵苣	白菜鮮蔬湯		熱 量：570.6 大卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.7 份 蔬 菜 類：1.4 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：170.8 毫克
11/26	二	有機飯	照燒雞	◎什錦冬瓜	有機小松菜	◎海芽味噌湯		
11/27	三	胚芽飯	蔥爆豬柳	◎麻婆豆腐	枸杞油菜	結頭菜湯		
11/28	四	~特餐~ ◎DIY沙茶綜合羹麵	★香酥雞柳條*2	◎田園玉米	有機荷葉白菜	◎▲沙茶綜合羹 (肉羹.脆筍)		
11/29	五	小米飯	◎回鍋肉片	◎南瓜炒蛋	香菇小白菜	雙色蘿蔔湯		

※ 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。
※ 菜色提供之豬雞產地皆為台灣，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://fatraceschool.moe.gov.tw>)