

**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
11/1	五	紫米飯	◎腰果什錦干丁	脆炒水蓮	薑絲萐苣	銀蘿蔔時菇湯	芭 樂 、 香 蕉 、 木 瓜 、 火 龍 果 等 季 節 水 果	熱量 : 554.9 大卡 全穀根莖類 : 3.5 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 : 285.2 毫克
11/4	一	胚芽飯	◎蠔油黑千 (有機杏鮑菇)	椒鹽皇帝豆	有機味美菜	榨菜三絲湯		
11/5	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎芝香蜜汁豆包	◎蘿勒洋芋青醬	有機黑葉白菜	羅宋湯		
11/6	三	◎燕麥飯	◎香椿豆干	薑絲海根	木耳青江菜	黃瓜珍菇湯		
11/7	四	有機飯	◎京醬豆腸	關東煮	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
11/8	五	小米飯	◎紅燒豆腐	山藥時蔬	玉米油菜	香菇冬瓜湯		
11/11	一	~特餐~ ◎什錦烏龍麵	◎醬燒豆包	◎杏片鮮菇花椰菜	有機小松菜	◎蔬菜味噌湯		
11/12	二	有機飯	◎照燒油腐	清蒸南瓜	有機小白菜	仙草綜合圓		
11/13	三	◎五穀飯	◎茄汁豆腸	彩繪鮑菇	針菇萐苣	薑絲冬瓜湯		
11/14	四	DIY咖哩飯	◎鮮蔬干片	咖哩洋芋	有機油江菜	昆布湯		
11/15	五	糙米飯	◎栗香方干	滷白菜	紅丁青江菜	蘿蔔針菇湯		
11/18	一	◎麥片飯	◎香滷豆腸	木須高麗	有機黑葉白菜	黑糖珍珠飲	熱量 : 571.3 大卡 全穀根莖類 : 3.5 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 : 288 毫克	熱量 : 539.1 大卡 全穀根莖類 : 3.4 份 肉魚豆蛋類 : 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 : 249.8 毫克
11/19	二	~特餐~ ◎DIY韓式炸醬麵	◎韓式炸醬	彩繪豆芽	有機青松菜	芹香蘿蔔湯		
11/20	三	紫米飯	◎五香干絲	鮮菇龍鬚菜	薑絲小白菜	南瓜蔬菜湯		
11/21	四	有機飯	◎葵瓜子番茄燒豆腐	白灼秋葵	有機味美菜	◎▲玉米濃湯		
11/22	五	~特餐~ 素雞肉飯	◎海苔豆包	銀蘿蔔燴炒	木耳芥藍菜	黃瓜菇菇湯		
11/25	一	◎燕麥飯	◎南瓜子三杯凍腐	蔬菜粉絲煲	有機福山萐苣	白菜鮮蔬湯	熱量 : 539.1 大卡 全穀根莖類 : 3.4 份 肉魚豆蛋類 : 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 : 249.8 毫克	熱量 : 539.1 大卡 全穀根莖類 : 3.4 份 肉魚豆蛋類 : 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 : 249.8 毫克
11/26	二	有機飯	◎醬燒豆腸	什錦冬瓜	有機小松菜	◎海芽味噌湯		
11/27	三	胚芽飯	◎糖醋豆包	醬燒紫茄	枸杞油菜	結頭菜湯		
11/28	四	~特餐~ ◎DIY沙茶鮮蔬羹麵	◎★毛豆餅	田園玉米	有機荷葉白菜	◎▲沙茶鮮蔬羹		
11/29	五	小米飯	◎回鍋黑干	香料烤蔬菜	香菇小白菜	雙色蘿蔔湯		

※ 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。