

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12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
12/2	一	糙米飯	瓜仔肉燥	彩蔬高麗	有機小白菜	榨菜三絲湯		熱量：583.4 大卡 全穀根莖類：3.5 份 肉魚豆蛋類：2.6 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.3 份 乳品類：0 份 鈣含量：172.2 毫克
12/3	二	有機飯	◎腰果茄汁三鮮	◎洋蔥炒蛋	有機青松菜	薑絲冬瓜湯		
12/4	三	蕎麥飯	粉蒸肉	◎什錦黑干	福山萵苣	洋芋養生湯		
12/5	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	★炸雞排	紅絲花椰菜	有機油江菜	◎芹香魚丸湯		
12/6	五	◎五穀飯	◎大醬雞丁 (年糕)	◎紅燒豆腐	菠菜	南瓜蔬菜湯		
12/9	一	紫米飯	◎京醬豬柳	◎葵瓜子日式大根燒 (有機黑蠔菇)	有機小松菜	黑糖綜合圓		熱量：557.9 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：171 毫克
12/10	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	蜜汁烤雞排	波隆那肉醬	有機蘿蔓萵苣	◎▲玉米濃湯		
12/11	三	◎燕麥飯	麻油雞	塔香海根	小白菜	黃瓜菇菇湯		
12/12	四	有機飯	◎★椒鹽虱目魚塊*3	◎和風蒸蛋	有機黑葉白菜	◎昆布豆腐湯		
12/13	五	紅藜飯	◎奶香燉肉	回鍋干片	青江菜	香菇雞湯		
12/16	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	★醬燒大排	田園玉米	有機青松菜	◎蔬菜味噌湯		熱量：569.7 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：171.6 毫克
12/17	二	~蔬食日~ 有機飯	◎炸醬滷蛋	◎柴魚關東煮 (火鍋條)	有機荷葉白菜	羅宋湯		
12/18	三	胚芽飯	蒜泥白肉	◎海帶干絲	芥藍菜	◎▲大滷湯(脆筍)		
12/19	四	小米飯	照燒雞丁	螞蟻上樹	有機福山萵苣	~冬至~ 紅豆湯圓		
12/20	五	◎麥片飯	◎杏片匈牙利燉肉	◎木須炒蛋	油菜	◎蛤蠣湯		
12/23	一	蕎麥飯	◎紅燒烏魚	◎鍋燒白菜	有機廣島菜	黃瓜排骨湯		熱量：575.3 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.8 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：171.7 毫克
12/24	二	~特餐~ ◎DIY肉燥麵	◎古早味肉燥	韭香豆芽	有機高麗菜	珍珠冬瓜露		
12/25	三	糙米飯	醬燒雞肉	◎客家小炒	青江菜	雙色蘿蔔湯		
12/26	四	有機飯	◎南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎大阪燒	有機A菜	◎海芽味噌湯		
12/27	五	~特餐~ 刈包	★里肌豬排	義式香料時蔬	芥藍菜	玉米肉蓉粥		
12/30	一	◎燕麥飯	蠔油肉片(脆筍)	◎豆薯炒蛋	有機菠菜	蘿蔔薏仁湯		芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果
12/31	二	有機飯	時蔬燉雞	◎什錦冬瓜	有機包心白菜	結頭時菇湯		

※ 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>)