

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2025年1、2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
1/2	四	◎五穀飯	◎壽喜燒豆腸	◎關東煮	有機油江菜	榨菜三絲湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：568.9 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：241.4 毫克
1/3	五	~特餐~ 素雞肉飯	◎芝香什錦燒*2	滷白菜	玉米菠菜	◎豆腐味噌湯		
1/6	一	胚芽飯	◎糖醋方干	鮑菇敏豆	有機福山萵苣	香菇冬瓜湯		
1/7	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎蜜汁豆包	◎蘿勒洋芋青醬	有機小白菜	羅宋湯		
1/8	三	紫米飯	◎豆豉油腐	鮮菇水蓮	紅丁青江菜	南瓜蔬菜湯		
1/9	四	有機飯	◎腰果鮮蔬黑干	◎田園四喜	有機山萵蒿	雙色蘿蔔湯		
1/10	五	◎麥片飯	◎京醬素雞	椒鹽皇帝豆	枸杞芥藍菜	結頭菜湯		
1/13	一	~特餐~ ◎DIY鮮蔬羹麵	◎海苔豆包	彩繪豆芽	有機荷葉白菜	▲什錦鮮蔬羹(脆筍)	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：542 大卡 全穀根莖類：3.4 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：248.2 毫克
1/14	二	有機飯	◎葵瓜子紅燒麵腸	清蒸南瓜	有機高麗菜	◎海芽豆腐湯		
1/15	三	小米飯	◎客家小炒	薑絲海根	木耳油菜	黃瓜針菇湯		
1/16	四	蕎麥飯	◎番茄燒豆腐	什錦冬瓜	有機菠菜	仙草綜合圓		
1/17	五	糙米飯	◎栗香豆腸	醬燒紫茄	紅絲小白菜	蘿蔔薏仁湯		
1/20	一	◎燕麥飯	◎味噌黑干	高麗冬粉	香菇青江菜	白菜鮮蔬湯		
2/11	二	有機飯	◎香椿豆包	◎銀蘿燴炒	有機青菜	薑絲冬瓜湯		
2/12	三	◎五穀飯	◎家常豆腐煲	山藥時蔬	薑絲小白菜	結頭菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：542.4 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬 菜 類：1.7 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：276.5 毫克
2/13	四	胚芽飯	◎杏片蠔油干片(脆筍)	黑白雙耳	有機青菜	◎▲南瓜濃湯		
2/14	五	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎★毛豆餅	◎炸醬干丁	木耳青江菜	黃瓜針菇湯		
2/17	一	麥片飯	◎南瓜子塔香豆腸	白灼秋葵	有機青菜	冬瓜QQ圓		
2/18	二	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎★日式炸豆腐	◎田園玉米	有機青菜	◎蔬菜味噌湯		熱 量：563.5 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：239.6 毫克
2/19	三	紫米飯	◎蜜汁方干	清炒海絲	針菇芥藍菜	山藥養生湯		
2/20	四	~特餐~ 野菇炊有機飯	◎醬燒豆包	彩繪高麗	有機青菜	芹香蘿蔔湯		
2/21	五	DIY鮮蔬燴飯	◎四喜烤麩	▲鮮蔬三絲醬	香菇油菜	古早味紅麵線	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	
2/24	一	~特餐~ ◎DIY大滷麵	◎★素棒棒腿*2	鮮菇花椰菜	有機青菜	◎▲大滷湯(脆筍)		熱 量：552.7 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2 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：324 毫克
2/25	二	有機飯	◎照燒黑干	◎什錦洋芋	有機青菜	◎黑糖珍珠飲		
2/26	三	蕎麥飯	◎回鍋干片	脆炒龍鬚菜	玉米萵苣	黃瓜菇湯		
2/27	四	糙米飯	◎芝香鐵板豆腐	香料烤蔬菜	有機青菜	時菇冬瓜湯		

※ 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://fatrac.school.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