

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3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
3/3	一	◎燕麥飯	◎韓式燒豆腸	鮮蔬冬粉	有機廣島菜	蘿蔔薏仁湯		热量 : 552.4 大卡 全穀根莖類 : 3.5 份 肉魚豆蛋類 : 2.2 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 : 263 毫克
3/4	二	有機飯	◎腰果方干	鮑菇敏豆	有機小松菜	榨菜三絲湯		
3/5	三	胚芽飯	◎茄汁豆腐	脆炒水蓮	香菇小白菜	結頭蔬菜湯		
3/6	四	小米飯	◎醬燒干片	清蒸南瓜	有機山茼蒿	◎▲玉米濃湯		
3/7	五	~特餐~素雞肉飯	◎海苔豆包	◎鍋燒白菜	針菇青江菜	牛蒡鮮蔬湯		
3/10	一	◎五穀飯	◎紅燒黑干	山藥時蔬	有機高麗菜	黑糖綜合圓		热量 : 548.2 大卡 全穀根莖類 : 3.5 份 肉魚豆蛋類 : 2.2 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 : 230.2 毫克
3/11	二	~特餐~◎DIY螺旋麵	◎蜜汁豆包	蘿勒洋芋青醬	有機青松菜	羅宋湯		
3/12	三	◎麥片飯	◎瓜仔干丁	清炒海絲	紅絲芥藍菜	黃瓜珍菇湯		
3/13	四	有機飯	鮮蔬麵腸	◎咖哩洋芋	有機荷葉白菜	◎豆腐味噌湯		
3/14	五	糙米飯	◎葵瓜子四喜烤麩	◎什錦冬瓜	枸杞菠菜	海芽蔬菜湯		
3/17	一	~特餐~◎DIY鮮蔬羹麵	◎★日式炸豆腐	彩繪豆芽	有機油江菜	▲什錦鮮蔬湯(脆筍)		芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果 热量 : 564.6 大卡 全穀根莖類 : 3.6 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 : 262.6 毫克
3/18	二	有機飯	◎五香干絲	醬燒紫茄	有機A菜	南瓜蔬菜湯		
3/19	三	紫米飯	◎照燒豆包	紅絲海根	薑絲油菜	山藥養生湯		
3/20	四	蕎麥飯	◎京醬豆腸	◎南瓜子銀蘿蔔炒	有機小松菜	綠豆薏仁湯		
3/21	五	胚芽飯	◎蠔油干片	椒鹽皇帝豆	紅丁小白菜	薑絲冬瓜湯		
3/24	一	小米飯	◎芝香素雞	◎田園玉米	有機福山萵苣	結頭菜湯		热量 : 566.3 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 : 264.7 毫克
3/25	二	~特餐~DIY沙茶燴有機飯	◎香椿方干	▲沙茶燴鮮蔬	有機荷葉白菜	珍珠冬瓜露		
3/26	三	◎燕麥飯	◎糖醋油腐	鮮菇龍鬚菜	木耳萵苣	芹香蘿蔔湯		
3/27	四	~特餐~◎DIY台南意麵	◎什錦燒*2	◎香菇素肉燥	有機味美菜	昆布湯		
3/28	五	◎麥片飯	◎回鍋黑干	白灼秋葵	玉米芥藍菜	黃瓜菇菇湯		
3/31	一	有機飯	◎壽喜燒豆腸	◎關東煮	有機黑葉白菜	香菇冬瓜湯		

※ 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://fatraceschool.moe.gov.tw>)

※ 每週二有糙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。