

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
3/3	一	◎燕麥飯	韓式燒肉	螞蟻上樹	有機廣島菜	蘿蔔薏仁湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：578.6 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：170 毫克
3/4	二	有機飯	◎腰果醬燒雞丁	◎鮑菇敏豆	有機小松菜	榨菜三絲湯		
3/5	三	胚芽飯	茄汁雞肉	◎客家小炒	香菇小白菜	結頭蔬菜湯		
3/6	四	小米飯	◎紅燒鯊魚	◎蒸蛋豆腐	有機山茼蒿	◎▲玉米濃湯		
3/7	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	五香滷大排	◎鍋燒白菜	針菇青江菜	◎芹香魚丸湯		
3/10	一	◎五穀飯	◎★椒鹽虱目魚塊*3	◎木須炒蛋	有機高麗菜	黑糖綜合圓	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：550.7 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：170.4 毫克
3/11	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	蜜汁烤雞腿	◎蘿勒野菇青醬	有機青松菜	羅宋湯		
3/12	三	◎麥片飯	瓜仔蒸肉	◎海帶干絲	紅絲芥藍菜	黃瓜雞湯		
3/13	四	~綠色飲食日~ DIY咖哩燴有機飯	◎大阪燒	咖哩洋芋肉丁	有機荷葉白菜	◎豆腐味噌湯		
3/14	五	糙米飯	◎葵瓜子匈牙利燉肉	◎什錦冬瓜	枸杞菠菜	海芽蔬菜湯		
3/17	一	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	★里肌豬排	韭香豆芽	有機油江菜	▲肉羹湯(脆筍)	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：585.2 大卡 全穀根莖類：3.5 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：174.4 毫克
3/18	二	有機飯	打拋豬	◎蝦仁炒蛋	有機A菜	南瓜蔬菜湯		
3/19	三	紫米飯	照燒雞肉	紅絲海根	薑絲油菜	山藥排骨湯		
3/20	四	蕎麥飯	◎京醬肉柳	◎南瓜子銀蘿燴炒	有機小松菜	綠豆薏仁湯		
3/21	五	胚芽飯	◎奶香燉雞	◎回鍋干片	紅丁小白菜	薑絲冬瓜湯		
3/24	一	小米飯	◎芝香菇菇燒雞	◎田園玉米	有機福山萵苣	結頭菜湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：570.8 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.8 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：170.3 毫克
3/25	二	~特餐~ DIY沙茶燴有機飯	◎▲沙茶燴肉片	鮮菇花椰菜	有機荷葉白菜	珍珠冬瓜露		
3/26	三	◎燕麥飯	糖醋雞丁	◎鮮蔬黑干	木耳萵苣	芹香蘿蔔湯		
3/27	四	~特餐~ ◎DIY台南意麵	★香酥雞柳條*2	◎招牌香菇肉燥	有機味美菜	昆布湯		
3/28	五	◎麥片飯	蔥爆肉絲	◎蛤蠣蒸蛋	玉米芥藍菜	黃瓜菇菇湯		
3/31	一	有機飯	雞肉壽喜燒	◎關東煮 (火鍋條)	有機黑葉白菜	冬瓜大骨湯		

※ 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://fatrac.school.moe.gov.tw>)