

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4月份 葳食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
4/1	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎芝香滷大排	義大利肉醬	有機油江菜	◎▲玉米濃湯		
4/2	三	◎五穀飯	醬燒雞丁	薑絲海根	香菇菠菜	結頭菜湯		
4/3	四							
4/4	五							
			清明連假					
4/7	一	糙米飯	蒜泥白肉	◎和風蒸蛋	有機小松菜	仙草綜合圓		
4/8	二	有機飯	塔香三杯雞 (米血糕)	◎什錦冬瓜	有機小白菜	海芽蔬菜湯		
4/9	三	胚芽飯	蜜汁燒肉	◎鮮蔬黑干	玉米油菜	黃瓜菇菇湯		
4/10	四	蕎麥飯	◎葵瓜子奶香時蔬鯊魚	◎洋蔥炒蛋	有機高麗菜	雙色蘿蔔湯		
4/11	五	~特餐~ ◎DIY沙茶綜合羹麵	★香酥雞柳條*2	紅絲花椰菜	木耳青江菜	◎▲沙茶綜合羹 (肉羹.脆筍)		
4/14	一	◎燕麥飯	照燒雞丁	◎南瓜子日式大根燒	有機黑葉白菜	冬瓜排骨湯		
4/15	二	有機飯	◎京醬肉絲	滷白菜	有機青松菜	◎芹香魚丸湯		
4/16	三	紫米飯	筍香扣肉	◎客家小炒	針菇小白菜	南瓜蔬菜湯		
4/17	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	香烤雞排	什錦敏豆	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
4/18	五	紅藜飯	鐵板豬柳	◎蛤蠣蒸蛋	紅丁油菜	榨菜三絲湯		
4/21	一	~特餐~ ◎DIY豚骨味噌拉麵	★里肌豬排	◎田園玉米	有機高麗菜	◎豚骨味噌湯		
4/22	二	有機飯	咖哩雞	◎蝦仁炒蛋	有機蘿蔓萐苣	黑糖珍珠飲		
4/23	三	小米飯	菇菇燒肉	◎海帶干絲	蒜香青江菜	薑絲冬瓜湯		
4/24	四	~綠色飲食日~ ◎黑糖捲	◎五香滷蛋	◎關東煮 (黑輪)	有機小白菜	玉米肉蓉粥		
4/25	五	胚芽飯	◎芝香壽喜燒嫩雞	◎茄汁豆腐	香菇芥藍菜	黃瓜珍菇湯		
4/28	一	糙米飯	★◎糖醋鯇魚	絲瓜寬粉	有機高麗菜	竹筍雞湯		
4/29	二	~特餐~ ◎DIY韓式炸醬麵	◎韓式炸醬	韭香豆芽	有機油江菜	◎▲大滷湯		
4/30	三	蕎麥飯	梅子雞	◎醬燒干片	紅丁空心菜	山藥養身湯		

※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>)

※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。