

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 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	
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	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：570.9 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：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：170.4 毫克	
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	清明連假							
4/4	五								
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	有機蘿蔓萵苣	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	★◎ 糖醋鯰魚	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標準之食材。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://fatracesschool.moe.gov.tw>)