

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
4/1	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎芝香海苔豆包	◎番茄野菇醬	有機油江菜	◎▲玉米濃湯		热量 : 551.5 大卡 全穀根莖類 : 3.4 份 肉魚豆蛋類 : 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 : 245 毫克
4/2	三	◎五穀飯	◎醬燒方干	薑絲海根	香菇菠菜	結頭菜湯		
4/3	四							
4/4	五							
4/7	一	糙米飯	◎家常豆腐煲	山藥時蔬	有機小松菜	仙草綜合圓		
4/8	二	有機飯	◎塔香豆腸	◎什錦冬瓜	有機小白菜	海芽蔬菜湯		
4/9	三	胚芽飯	◎鮮蔬黑干	脆炒水蓮	玉米油菜	黃瓜菇菇湯		
4/10	四	蕎麥飯	◎葵瓜子四喜烤麩	清蒸南瓜	有機高麗菜	雙色蘿蔔湯		
4/11	五	~特餐~ ◎DIY沙茶鮮蔬羹麵	◎★素棒棒腿*2	紅絲花椰菜	木耳青江菜	◎▲沙茶鮮蔬羹		
4/14	一	◎燕麥飯	◎五香干絲	◎南瓜子日式大根燒	有機黑葉白菜	冬瓜珍菇湯		芭樂、香蕉 热量 : 558.3 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 : 270 毫克
4/15	二	有機飯	◎京醬素雞	滷白菜	有機青松菜	結頭時菇湯		
4/16	三	紫米飯	◎筍香油腐	鮮菇龍鬚菜	針菇小白菜	南瓜蔬菜湯		
4/17	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎蜜汁豆包	什錦敏豆	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
4/18	五	紅藜飯	◎客家小炒	椒鹽皇帝豆	紅丁油菜	榨菜三絲湯		
4/21	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎★日式炸豆腐	◎田園玉米	有機高麗菜	◎海芽味噌湯		
4/22	二	有機飯	◎咖哩豆腸	醬燒紫茄	有機蘿蔓萐苣	黑糖珍珠飲		
4/23	三	小米飯	菇菇燒麵腸	◎海帶干絲	薑絲青江菜	薑絲冬瓜湯		
4/24	四	◎黑糖捲	◎香椿豆包	◎關東煮	有機小白菜	玉米蔬菜粥		
4/25	五	胚芽飯	◎芝香壽喜燒黑干	白灼秋葵	香菇芥藍菜	黃瓜珍菇湯		
4/28	一	糙米飯	◎糖醋方干	絲瓜寬粉	有機高麗菜	竹筍湯		热量 : 533 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 份 乳品類 : 0 份 鈣含量 : 317 毫克
4/29	二	~特餐~ ◎DIY韓式炸醬麵	◎韓式炸醬	彩繪豆芽	有機油江菜	▲大滷湯		
4/30	三	蕎麥飯	◎梅香油腐	黑白雙耳	紅丁空心菜	山藥養身湯		

※ 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。