

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		熱 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	清明連假							
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、木瓜、火龍果等季節水果
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		熱 量 ： 569.1 大 卡 全 穀 根 莖 類 ： 3.6 份 肉 魚 豆 蛋 類 ： 2.2 份 蔬 菜 類 ： 1.6 份 水 果 類 ： 0.7 份 油 脂 類 ： 2.1 份 乳 品 類 ： 0 份 鈣 含 量 ： 247.2 毫 克	
4/22	二	有機飯	◎咖哩豆腸	醬燒紫茄	有機蘿蔓萵苣	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		熱 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◎