

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5月份 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
5/1	四	有機飯	◎南瓜子蠔油素雞(脆筍)	清蒸南瓜	有機荷葉白菜	蘿蔔薏仁湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：553.8 大卡 全穀根莖類：3.5 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：250.7 毫克
5/2	五	~特餐~ 素雞肉飯	◎什錦燒*2	◎白菜滷	針菇油菜	◎豆腐味噌湯		
5/5	一	◎五穀飯	◎腰果鮮蔬黑干	脆炒水蓮	有機黑葉白菜	黑糖綜合圓		
5/6	二	有機飯	◎回鍋干片	銀蘿燴炒	有機味美菜	海芽蔬菜湯		
5/7	三	◎燕麥飯	◎豆豉豆腸	薑絲海根	木耳青江菜	黃瓜菇菇湯		
5/8	四	~特餐~ ◎DIY鮮蔬羹麵	◎★毛豆餅	田園玉米	有機青松菜	◎▲什錦鮮蔬羹		
5/9	五	◎麥片飯	◎紅燒豆腐	香料烤蔬菜	香菇空心菜	時菇冬瓜湯		
5/12	一	DIY鮮蔬燴飯	◎醬燒干片	◎▲鮮蔬三絲醬	有機小白菜	昆布湯		
5/13	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎蜜汁豆包	蘿勒洋芋青醬	有機小松菜	羅宋湯 (有機黑蠔菇)		
5/14	三	紫米飯	◎糖醋方干	清炒海絲	紅丁萵苣	竹筍湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：569 大卡 全穀根莖類：3.6 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：265 毫克
5/15	四	有機飯	◎味噌油腐	什錦紫茄	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
5/16	五	胚芽飯	◎京醬豆腸	◎芝香春川炒年糕	薑絲青江菜	蘿蔔珍菇湯		
5/19	一	~特餐~ ◎DIY大滷麵	◎海苔豆包	鮮菇花椰菜	有機山菠菜	▲大滷湯(脆筍)		
5/20	二	有機飯	◎葵瓜子醬燒黑干	山藥時蔬	有機白莧菜	珍珠冬瓜露		
5/21	三	糙米飯	◎客家小炒	薑絲龍鬚菜	紅絲小白菜	南瓜蔬菜湯		
5/22	四	蕎麥飯	◎咖哩豆腸	關東煮	有機荷葉白菜	冬瓜珍菇湯		
5/23	五	紅藜飯	◎四喜烤麩	絲瓜寬粉	紅丁油菜	榨菜三絲湯		
5/26	一	◎燕麥飯	◎杏片茄汁麵腸	白灼秋葵	有機空心菜	黃瓜針菇湯		
5/27	二	~特餐~ ◎DIY素肉燥麵	◎古早味素肉燥	彩繪豆芽	有機味美菜	◎海芽味噌湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：536.5 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：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：258.3 毫克
5/28	三	◎麥片飯	◎塔香豆腸	蔬菜冬粉	香菇芥藍菜	薑絲冬瓜湯		
5/29	四	~特餐~ 野菇炊有機飯	◎★日式炸豆腐	鮮菇高麗	有機小白菜	◎▲南瓜濃湯		

※ 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://fatracesschool.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◎