

# 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	<b>有機飯</b>	◎南瓜子蠔油素雞(脆筍)	清蒸南瓜	<b>有機荷葉白菜</b>	蘿蔔薏仁湯		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	<b>有機黑葉白菜</b>	黑糖綜合圓		
5/6	二	<b>有機飯</b>	◎回鍋干片	銀蘿蔔炒	<b>有機味美菜</b>	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	<b>有機青松菜</b>	◎▲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	<b>有機小白菜</b>	昆布湯		
5/13	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎蜜汁豆包	蘿勒洋芋青醬	<b>有機小松菜</b>	羅宋湯 <b>(有機黑蠻姑)</b>		
5/14	三	紫米飯	◎糖醋方干	清炒海絲	紅丁萐苣	竹筍湯		
5/15	四	<b>有機飯</b>	◎味噌油腐	什錦紫茄	<b>有機黑葉白菜</b>	綠豆薏仁湯		芭樂 香蕉 木瓜 火龍果等 季節水果
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	<b>有機山菠菜</b>	▲大滷湯(脆筍)		
5/20	二	<b>有機飯</b>	◎葵瓜子醬燒黑干	山藥時蔬	<b>有機白莧菜</b>	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	<b>有機荷葉白菜</b>	冬瓜珍菇湯		
5/23	五	紅藜飯	◎四喜烤麸	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	<b>有機空心菜</b>	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	<b>有機味美菜</b>	◎海芽味噌湯		
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	<b>有機小白菜</b>	◎▲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://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。