

**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 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
5/1	四	有機飯	◎南瓜子蠔油肉片(脆筍)	◎南瓜炒蛋	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：569 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.7 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：170.3 毫克
5/2	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	醬燒大排	◎白菜滷	針菇油菜	◎豆腐味噌湯		
5/5	一	◎五穀飯	◎腰果雞丁	◎蒸蛋豆腐	有機黑葉白菜	黑糖綜合圓		
5/6	二	有機飯	◎回鍋肉片	銀蘿燴炒	有機味美菜	海芽蔬菜湯		
5/7	三	◎燕麥飯	豆豉燒雞	薑絲海根	木耳青江菜	黃瓜菇菇湯		
5/8	四	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	★香酥雞柳條*2	田園玉米	有機青松菜	◎▲肉羹湯		
5/9	五	◎麥片飯	◎紅燒鯊魚	◎鮮蔬黑干	香菇空心菜	冬瓜排骨湯		
5/12	一	~綠色飲食日~ DIY鮮蔬燴飯	◎洋蔥炒蛋	◎▲鮮蔬燴肉絲	有機小白菜	◎昆布豆腐湯		
5/13	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	蜜汁烤雞排	◎鮮蝦奶香白醬	有機小松菜	羅宋湯 (有機黑蘑菇)		
5/14	三	紫米飯	糖醋雞丁	◎海帶干絲	紅丁萵苣	竹筍湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：565.5 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.5 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：173.8 毫克
5/15	四	有機飯	◎味噌燒肉	◎日式蒸蛋	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
5/16	五	胚芽飯	◎芝香春川炒雞 (年糕)	◎家常豆腐煲	薑絲青江菜	蘿蔔珍菇湯		
5/19	一	~特餐~ ◎DIY大滷麵	五香滷大排	鮮菇花椰菜	有機山菠菜	▲大滷湯(脆筍)		
5/20	二	有機飯	◎葵瓜子醬燒雞丁	◎玉米炒蛋	有機白莧菜	珍珠冬瓜露		
5/21	三	糙米飯	蔥爆豬柳	◎客家小炒	紅絲小白菜	南瓜蔬菜湯		
5/22	四	蕎麥飯	咖哩雞	◎柴魚關東煮 (火鍋條)	有機荷葉白菜	◎蛤蠣湯		
5/23	五	紅藜飯	◎京醬肉絲	絲瓜寬粉	紅丁油菜	榨菜三絲湯		
5/26	一	◎燕麥飯	◎杏片匈牙利鯰魚	◎紅蘿蔔炒蛋	有機空心菜	黃瓜雞湯		
5/27	二	~特餐~ ◎DIY肉燥麵	◎古早味肉燥	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：567.5 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.6 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：176 毫克
5/28	三	◎麥片飯	塔香三杯雞	白菜粉絲煲	香菇芥藍菜	薑絲冬瓜湯		
5/29	四	~特餐~ 野菇炊有機飯	★里肌豬排	培香高麗	有機小白菜	▲南瓜濃湯		

※ 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，不適過過敏體質食用。  
 ※ ★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標章之食材。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://fatraceschool.moe.gov.tw>)