

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6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
6/2	一	胚芽飯	◎蠔油黑干	◎腰果什錦冬瓜	有機白莧菜	仙草QQ圓		熱 量：557.3 大卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2 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：273.8 毫 克
6/3	二	有機飯	◎壽喜燒豆腸 (有機金針菇)	香料烤洋芋	有機黑葉白菜	雙色蘿蔔湯		
6/4	三	紫米飯	◎五香干絲	薑絲海根	木耳小白菜	時蔬黃瓜湯		
6/5	四	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎醬燒豆包	田園玉米	有機空心菜	◎海芽味噌湯		
6/6	五	◎小米飯	◎栗香油腐	脆炒水蓮	紅絲青江菜	南瓜蔬菜湯		
6/9	一	◎五穀飯	◎回鍋干片	椒鹽皇帝豆	有機荷葉白菜	銀蘿時菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：565.3 大卡 全 穀 根 莖 類：3.6 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：277.8 毫 克
6/10	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎★素棒棒腿*2	番茄野菇醬	有機小松菜	◎▲玉米濃湯		
6/11	三	蕎麥飯	◎家常豆腐煲	山藥時蔬	香菇茼蒿	薑絲冬瓜湯		
6/12	四	有機飯	◎韓式燒豆腸	絲瓜寬粉	有機油江菜	榨菜三絲湯		
6/13	五	◎燕麥飯	◎杏片糖醋方干	◎鍋燒白菜	薑絲芥藍菜	竹筍湯		
6/16	一	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎★毛豆餅	◎炸醬干丁	有機空心菜	昆布湯		熱 量：549.9 大卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2 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：255.4 毫 克
6/17	二	有機飯	◎南瓜子三杯麵腸	紅絲高麗	有機白莧菜	◎黑糖珍珠飲		
6/18	三	糙米飯	◎鮮蔬干片	清炒海絲	紅丁油菜	蘿蔔針菇湯		
6/19	四	胚芽飯	◎咖哩百頁	醬燒紫茄	有機荷葉白菜	黃瓜菇菇湯		
6/20	五	紅藜飯	◎照燒黑干	白灼秋葵	針菇茼蒿	白菜鮮蔬湯		
6/23	一	黑糖捲	◎四喜烤麩	◎關東煮	有機小白菜	◎古早味紅麵線		熱 量：551.1 大卡 全 穀 根 莖 類：3.4 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 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：249.8 毫 克
6/24	二	~特餐~ ◎DIY沙茶鮮蔬燴麵	◎香椿方干	▲沙茶燴鮮蔬	有機空心菜	香菇冬瓜湯		
6/25	三	◎五穀飯	◎番茄燒豆腐	雪菇龍鬚菜	薑絲青江菜	鮮筍湯		
6/26	四	有機飯	◎芝香京醬豆腸	白菜粉絲煲	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
6/27	五	~特餐~ ◎香鬆飯	◎蜜汁豆包	清蒸南瓜	香菇油菜	海芽蔬菜湯		
6/30	一	蕎麥飯	◎客家小炒	彩繪鮑菇	薑絲茼蒿	▲大滷湯(脆筍)		

※ 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◎