

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 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
6/2	一	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	◎腰果什錦冬瓜	有機白莧菜	仙草QQ圓	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：560.7 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.6 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：170.6 毫克
6/3	二	有機飯	壽喜燒嫩雞 (有機金針菇)	◎蝦仁炒蛋	有機黑葉白菜	雙色蘿蔔湯		
6/4	三	紫米飯	蒜泥白肉	薑絲海根	木耳小白菜	黃瓜排骨湯		
6/5	四	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	★醬燒大排	◎田園玉米	有機空心菜	◎海芽味噌湯		
6/6	五	◎小米飯	栗香雞丁	◎茄汁豆腐煲	紅絲青江菜	南瓜蔬菜湯		
6/9	一	◎五穀飯	鐵板豬柳	◎和風蒸蛋	有機荷葉白菜	◎芹香魚丸湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：566.6 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：174.8 毫克
6/10	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	蜜汁烤雞腿	波隆那肉醬	有機小松菜	◎▲玉米濃湯		
6/11	三	蕎麥飯	糖醋雞丁	◎回鍋干片	香菇茼蒿	薑絲冬瓜湯		
6/12	四	有機飯	韓式燒肉	絲瓜寬粉	有機油江菜	榨菜肉絲湯		
6/13	五	◎燕麥飯	◎杏片紅燒鯊魚	◎鍋燒白菜	薑絲芥藍菜	竹筍湯		
6/16	一	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	★里肌豬排	◎炸醬干丁	有機空心菜	昆布湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：576.4 大卡 全穀根莖類：3.5 份 肉魚豆蛋類：2.7 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：171.2 毫克
6/17	二	有機飯	◎南瓜子塔香三杯雞	紅絲高麗	有機白莧菜	◎黑糖珍珠撞奶		
6/18	三	糙米飯	粉蒸肉	清炒海絲	紅丁油菜	蘿蔔燉雞湯		
6/19	四	胚芽飯	南洋咖哩雞	◎蛤蠣蒸蛋	有機荷葉白菜	黃瓜菇菇湯		
6/20	五	紅藜飯	照燒肉片	◎什錦黑干	針菇茼蒿	白菜鮮蔬湯		
6/23	一	~綠色飲食日~ 黑糖捲	◎玉米肉蓉炒蛋	◎關東煮 (火鍋條)	有機小白菜	◎肉羹麵線	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：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.6 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：179 毫克
6/24	二	~特餐~ ◎DIY沙茶肉絲燴麵	▲沙茶燴肉絲	雙色花椰菜	有機空心菜	冬瓜排骨湯		
6/25	三	◎五穀飯	茄汁雞肉	◎芹香干片	蒜香青江菜	鮮筍湯		
6/26	四	有機飯	◎芝香京醬肉柳	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
6/27	五	~特餐~ ◎海苔香鬆飯	香烤雞排	◎紅蘿蔔炒蛋	香菇油菜	海芽蔬菜湯		
6/30	一	蕎麥飯	◎奶香時蔬鯨魚	肉燥豆腐	薑絲茼蒿	▲大滷湯(脆筍)		

※ 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://fatracesschool.moe.gov.tw>)