

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9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	
9/1	一	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	◎銀羅燴炒 (黑輪)	有機黑葉白菜	白菜鮮蔬湯		熱 量 : 559.3 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 份 乳 品 類 : 0 份 鈣 含 量 : 176 毫 克	
9/2	二	有機飯	◎芝香菇菇燒雞	蔬菜寬粉	有機空心菜	榨菜肉絲湯			
9/3	三	紫米飯	韓式燒肉	◎什錦黑干	玉米青江菜	竹筍湯			
9/4	四	紅藜飯	★◎糖醋鯨魚	◎紅蘿蔔炒蛋	有機白莧菜	薑絲冬瓜湯			
9/5	五	~特餐~ ◎日式炊飯	香烤雞腿	◎鍋燒白菜	針菇油菜	◎海芽豆腐湯			
9/8	一	◎小米飯	◎杏片京醬肉絲	◎日式蒸蛋	有機小白菜	芹香蘿蔔湯		熱 量 : 586.8 大 卡 全 穀 根 莖 類 : 3.6 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 : 177.6 毫 克	
9/9	二	~特餐~ ◎DIY奶香洋芋螺旋麵	★里肌豬排	鮮菇花椰菜	有機油江菜	羅宋湯			
9/10	三	蕎麥飯	醬燒雞肉	◎回鍋干片	紅丁萵苣	山藥養生湯			
9/11	四	有機飯	◎紅燒鯊魚	什錦冬瓜	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯			
9/12	五	◎五穀飯	壽喜燒嫩雞	◎茄汁豆腐煲	玉米空心菜	▲南瓜蔬菜濃湯			
9/15	一	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	醬燒大排	雙片高麗	有機小松菜	▲肉羹湯(脆筍)		熱 量 : 566.9 大 卡 全 穀 根 莖 類 : 3.5 份 肉 魚 豆 蛋 類 : 2.4 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 : 176 毫 克	
9/16	二	~特餐~ DIY海苔香鬆有機飯	香滷翅小腿*2	◎吻仔魚玉米炒蛋	有機空心菜	珍珠冬瓜露			
9/17	三	糙米飯	粉蒸肉	◎海帶干絲	紅絲油菜	竹筍雞湯			
9/18	四	◎燕麥飯	咖哩雞	什錦敏豆	有機荷葉白菜	◎昆布豆腐湯			
9/19	五	胚芽飯	打拋豬	◎南瓜子日式大根燒	蒜香芥藍菜	冬瓜燉雞湯			
9/22	一	~綠色飲食日~ ◎DIY炸醬麵	◎五香滷蛋	彩繪豆芽 (有機黑木耳)	有機白莧菜	黑糖綜合圓		熱 量 : 571.2 大 卡 全 穀 根 莖 類 : 3.4 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 : 179.2 毫 克	
9/23	二	有機飯	◎茄汁鮮蝦雞肉	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	冬瓜大骨湯			
9/24	三	◎小米飯	地瓜燒雞	◎芹香干片	薑絲小白菜	雙色蘿蔔湯			
9/25	四	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	蜜汁烤雞排	◎菜瓜子田園玉米	有機空心菜	◎蔬菜味噌湯			
9/26	五	蕎麥飯	鐵板豬柳	◎蒸蛋豆腐	木耳青江菜	南瓜珍菇湯			
9/29	一	教師節補假							
9/30	二	~特餐~ ◎DIY沙茶肉絲燴麵	蜜汁燒肉	★麥克雞塊*2	有機白莧菜	◎芹香魚丸湯			

※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，不適合過敏體質食用。  
 ※★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>)