

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單  
2025年9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
9/1	一	胚芽飯	◎紅燒豆腐	銀蘿燴炒	有機黑葉白菜	白菜鮮蔬湯		熱量：553.3 大卡 全穀根莖類：3.5 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：278.2 毫克
9/2	二	有機飯	◎芝香鮮蔬黑干	蔬菜寬粉	有機空心菜	榨菜三絲湯		
9/3	三	紫米飯	◎韓式燒豆腸	椒鹽皇帝豆	玉米青江菜	竹筍湯		
9/4	四	紅藜飯	◎糖醋方干	脆炒水蓮	有機白莧菜	薑絲冬瓜湯		
9/5	五	~特餐~ ◎日式炊飯	◎蜜汁豆包	◎鍋燒白菜	針菇油菜	海芽蔬菜湯		
9/8	一	◎小米飯	◎杏片回鍋干片	香料烤蔬菜	有機小白菜	芹香蘿蔔湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：572.2 大卡 全穀根莖類：3.5 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：245.8 毫克
9/9	二	~特餐~ ◎DIY蘿勒洋芋螺旋麵	◎★素棒棒腿*2	鮮菇花椰菜	有機油江菜	羅宋湯		
9/10	三	蕎麥飯	◎五香干絲	薑絲龍鬚菜	紅丁萵苣	山藥養生湯		
9/11	四	有機飯	◎京醬素雞	什錦冬瓜	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
9/12	五	◎五穀飯	◎壽喜燒豆腸	黑白雙耳	玉米空心菜	▲南瓜濃湯		
9/15	一	~特餐~ ◎DIY鮮蔬羹麵	◎★日式炸豆腐	雙片高麗	有機小松菜	▲什錦鮮蔬羹(脆筍)	熱量：567.6 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：243.6 毫克	
9/16	二	~特餐~ DIY海苔香鬆有機飯	◎什錦燒*2	清蒸南瓜	有機空心菜	珍珠冬瓜露		
9/17	三	糙米飯	◎茄汁豆包	清炒海絲	紅絲油菜	鮮筍湯		
9/18	四	◎燕麥飯	◎咖哩豆腸	什錦敏豆	有機荷葉白菜	昆布湯		
9/19	五	胚芽飯	◎照燒黑干	◎南瓜子日式大根燒	薑絲芥藍菜	時菇冬瓜湯		
9/22	一	◎DIY炸醬麵	◎★毛豆餅	彩繪豆芽 (有機黑木耳)	有機白莧菜	黑糖綜合圓	熱量：546.2 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：264.7 毫克	
9/23	二	有機飯	◎番茄燒豆腐	鮮蔬粉絲煲	有機黑葉白菜	玉米冬瓜湯		
9/24	三	◎小米飯	◎客家小炒	醬燒紫茄	薑絲小白菜	雙色蘿蔔湯		
9/25	四	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎醬燒豆包	◎葵瓜子田園玉米	有機空心菜	◎蔬菜味噌湯		
9/26	五	蕎麥飯	蠔油麵腸	白灼秋葵	木耳青江菜	南瓜珍菇湯		
9/29	一	教師節補假						
9/30	二	~特餐~ ◎DIY沙茶鮮蔬燴麵	◎香椿方干	★地瓜薯條	有機白莧菜	銀蘿時菇湯		

※ 菜色提供之原態豆類及初級加工豆制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、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。