

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10月份 素食菜單 *School Lunch Menu*

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 | 附餐 | 每週平均營養量 | |
|-------|----|--------------------|--------------|-------|--------|-------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/1 | 三 | 紫米飯 | ◎醬燒黑干 | 鮮菇水蓮 | 木耳空心菜 | 海芽蔬菜湯 | 芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果 | 熱 量：573.9 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2 份 蔬 菜 類：1.7 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：261.3 毫 克 | |
| 10/2 | 四 | 有機飯 | ◎杏片照燒油腐 | ◎清蒸南瓜 | 有機小白菜 | 蘿蔔薏仁湯 | | 熱 量：603.3 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.7 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.2 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：234 毫 克 | |
| 10/3 | 五 | ~特餐~ 素雞肉飯 | ◎★海苔燒*2 | 白菜滷 | 紅丁油菜 | 薑絲冬瓜湯 | | | |
| 10/6 | 一 | 中秋節假期 | | | | | | | |
| 10/7 | 二 | ~特餐~ DIY海苔香鬆有機飯 | ◎咖哩百頁 | 山藥時蔬 | 有機黑葉白菜 | 仙草QQ圓 | | | |
| 10/8 | 三 | 蕎麥飯 | ◎回鍋干片 | 什錦蓮藕 | 玉米小白菜 | 南瓜蔬菜湯 | | | |
| 10/9 | 四 | ~特餐~ DIY大滷麵 | ◎蜜汁豆包 | 田園四喜 | 有機白松菜 | ▲大滷湯(脆筍) | | | |
| 10/10 | 五 | 雙十節假期 | | | | | | | |
| 10/13 | 一 | ◎黑糖捲 | 四喜烤麩 | ◎關東煮 | 有機味美菜 | 古早味紅麵線 | | 熱 量：566.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.7 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：240.6 毫 克 | |
| 10/14 | 二 | ~特餐~ DIY番茄野菇螺旋麵 | ◎★素棒棒腿*2 | 鮮菇花椰菜 | 有機荷葉白菜 | ◎▲玉米濃湯 | | | |
| 10/15 | 三 | 小米飯 | ◎五香干絲 | 清炒海根 | 薑絲茼蒿 | 竹筍湯 | | | |
| 10/16 | 四 | 有機飯 | ◎家常豆腐 | 春川炒年糕 | 有機青松菜 | 綠豆薏仁湯 | | | |
| 10/17 | 五 | ◎燕麥飯 | ◎芝香京醬素雞 | 椒鹽皇帝豆 | 木耳芥藍菜 | 芹香蘿蔔湯 | | | |
| 10/20 | 一 | ~特餐~ ◎野菇炊飯 | ◎醬燒豆包 | 紅絲高麗 | 有機小白菜 | ◎蔬菜味噌湯 (有機金針菇) | | 熱 量：539.8 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.1 份 蔬 菜 類：1.8 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：241 毫 克 | |
| 10/21 | 二 | ~特餐~ ◎DIY台南意麵 | ◎★毛豆餅 | 彩繪豆芽 | 有機小松菜 | 南瓜珍菇湯 | | | |
| 10/22 | 三 | 糙米飯 | ◎糖醋方干 | 脆炒龍鬚菜 | 紅絲油菜 | 山藥養生湯 | | | |
| 10/23 | 四 | 有機飯 | ◎葵瓜子蠔油麵腸(脆筍) | 香料烤櫛瓜 | 有機山菠菜 | 時菇冬瓜湯 | | | |
| 10/24 | 五 | 光復節補假 | | | | | | | |
| 10/27 | 一 | ◎五穀飯 | ◎鮮蔬黑干 | 玉筍紫茄 | 有機油江菜 | 黑糖珍珠飲 | | 熱 量：561 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.7 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：285.6 毫 克 | |
| 10/28 | 二 | 有機飯 | ◎照燒豆包 | 銀蘿燴炒 | 有機青松菜 | ◎海芽味噌湯 | | | |
| 10/29 | 三 | 紅藜飯 | ◎豆豉豆腸 | 鍋燒白菜 | 香菇青江菜 | 結頭菜湯 | | | |
| 10/30 | 四 | ~特餐~ ◎DIY沙茶鮮蔬羹麵 | ◎★日式炸豆腐 | 田園玉米 | 有機荷葉白菜 | ◎▲沙茶鮮蔬羹 | | | |
| 10/31 | 五 | 蕎麥飯 | ◎香椿干片 | 白灼秋葵 | 玉米茼蒿 | 榨菜三絲湯 | | | |

※ 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。
※ 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。
※ ★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色；◎表示含過敏原食材。
※ 臺北市學校營養教育網站，請瀏覽參閱(網址：<http://eatingright.tp.edu.tw/plugin/child/index.html>)
※ 菜色食材明細公告於「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=30952>)