

**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		热量 : 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			
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		热量 : 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	
10/8	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	四喜烤麸	◎關東煮	有機味美菜	古早味紅麵線		芭樂 香蕉 木瓜 火龍果等季節水果	
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	薑絲萐苣	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		热量 : 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	
10/20	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)			
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	◎葵瓜子蠻油麵腸(脆筍)	香料烤櫛瓜	有機山菠菜	時菇冬瓜湯		热量 : 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	
10/24	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			
10/28	二	有機飯	◎照燒豆包	銀蘿蔴炒	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		热量 : 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	
10/30	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	玉米萐苣	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>)