

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 葷食菜單

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	醬燒雞肉	◎鮮蔬黑干	木耳空心菜	海芽蔬菜湯		熱 量：575.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.8 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：177 毫 克	
10/2	四	有機飯	◎杏片照燒鯊魚	◎和風蒸蛋	有機小白菜	蘿蔔薏仁湯			
10/3	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	五香滷大排	白菜滷	紅丁油菜	薑絲冬瓜湯			
10/6	一	中秋節假期							熱 量：565.1 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：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：182.7 毫 克
10/7	二	~特餐~ DIY海苔香鬆有機飯	卡菲咖哩豬	◎南瓜子蝦仁炒蛋	有機黑葉白菜	仙草QQ圓			
10/8	三	蕎麥飯	蒜泥白肉	◎回鍋干片	玉米小白菜	南瓜蔬菜湯			
10/9	四	~特餐~ DIY大滷麵	★香酥雞柳條*2	玉米肉蓉	有機白松菜	▲大滷湯(脆筍)		熱 量：560.8 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.5 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.3 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：171.2 毫 克	
10/10	五	雙十節假期							
10/13	一	~綠色飲食日~ ◎黑糖捲	◎洋蔥炒蛋	◎關東煮 (火鍋條)	有機味美菜	古早味紅麵線			
10/14	二	~特餐~ DIY茄汁肉醬螺旋麵	香烤雞排	鮮菇花椰菜	有機荷葉白菜	◎▲牛肝菌濃湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：574.9 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.7 份 蔬 菜 類：1.6 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：178.8 毫 克	
10/15	三	小米飯	蔥爆肉絲	清炒海根	蒜香茼蒿	竹筍湯			
10/16	四	有機飯	春川炒雞 (年糕)	◎什錦冬瓜	有機青松菜	綠豆薏仁湯			
10/17	五	◎燕麥飯	◎芝香京醬豬柳	◎蒸蛋豆腐	木耳芥藍菜	芹香蘿蔔湯		熱 量：560.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.6 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：171.4 毫 克	
10/20	一	~特餐~ ◎野菇炊飯	醬燒大排	紅絲高麗	有機小白菜	◎豆腐味噌湯 (有機金針菇)			
10/21	二	~特餐~ ◎DIY台南意麵	鹽水雞	彩繪豆芽	有機小松菜	南瓜珍菇湯			
10/22	三	糙米飯	糖醋雞丁	◎海帶干絲	紅絲油菜	山藥養生湯		熱 量：560.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.6 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：171.4 毫 克	
10/23	四	有機飯	◎葵瓜子蠔油肉片(脆筍)	◎吻仔魚炒蛋	有機山菠菜	冬瓜燉雞湯			
10/24	五	光復節補假							
10/27	一	◎五穀飯	◎★椒鹽虱目魚塊*3	◎腰果南瓜炒蛋	有機油江菜	黑糖珍珠飲		熱 量：560.1 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.6 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：171.4 毫 克	
10/28	二	有機飯	照燒雞丁	銀蘿燴炒	有機青松菜	◎海芽味噌湯			
10/29	三	紅藜飯	豆豉豬肉	鍋燒白菜	香菇青江菜	結頭菜湯			
10/30	四	~特餐~ ◎DIY沙茶綜合羹麵	蜜汁烤雞腿	◎田園玉米	有機荷葉白菜	◎▲沙茶魷魚羹 (魷魚羹、肉羹)			
10/31	五	蕎麥飯	蔥爆豬柳	◎金沙什錦豆腐	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。
※ ★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。
※ 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，請瀏覽參閱(網址：<http://eatingright.tp.edu.tw/html/index.php>)
※ 菜色食材明細公告於「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=30952>)