

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11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
11/3	一	胚芽飯	南洋咖哩雞	◎什錦冬瓜	有機小白菜	仙草綜合圓	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：576.6 大卡 全 穀 根 莖 類：3.5 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：175.6 毫 克
11/4	二	~特餐~ ◎DIY青醬野菇螺旋麵	蜜汁烤雞排	雙色花椰菜	有機黑葉白菜	羅宋湯		
11/5	三	紫米飯	筍干扣肉	清炒海絲	薑絲油菜	黃瓜雞湯		
11/6	四	有機飯	◎杏片照燒鯰魚	◎關東煮 (黑輪)	有機味美菜	◎海芽豆腐湯		
11/7	五	◎燕麥飯	◎瓜仔肉燥	◎日式蒸蛋	針菇芥藍菜	◎芹香魚丸湯		
11/10	一	~特餐~ ◎DIY沙茶鮮蝦燴麵	★里肌豬排	韭香豆芽	有機青江菜	蘿蔔燉雞湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：587 大卡 全 穀 根 莖 類：3.5 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
11/11	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	栗香燒肉	◎紅蘿蔔炒蛋	有機小白菜	◎黑糖珍珠撞奶		
11/12	三	◎麥片飯	蔥燒雞	◎芹香干片	紅丁萵苣	薑絲冬瓜湯		
11/13	四	小米飯	◎京醬肉絲	蔬菜寬粉	有機白松菜	◎▲金沙南瓜濃湯		
11/14	五	◎五穀飯	◎壽喜燒嫩雞	◎南瓜子茄汁豆腐	香菇油菜	結頭菜湯		
11/17	一	糙米飯	蠔油肉片 (有機杏鮑菇)	◎玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	黃瓜排骨湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：562.1 大卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.6 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：171.6 毫 克
11/18	二	有機飯	◎芝香韓式燒肉	◎蝦香白菜	有機青松菜	芹香蘿蔔湯		
11/19	三	蕎麥飯	糖醋雞丁	◎什錦黑干	針菇小白菜	洋芋養生湯		
11/20	四	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	★香酥雞柳條*2	鮮菇高麗	有機小松菜	▲肉羹湯(脆筍)		
11/21	五	紅藜飯	◎牛肝菌奶香燉雞	螞蟻上樹	蒜香萵苣	◎蛤蠣湯		
11/24	一	~綠色飲食日~ DIY鮮蔬肉絲燴飯	◎南瓜炒蛋	◎葵瓜子銀蘿燴炒 (火鍋條)	有機山萵蒿	◎昆布豆腐湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：569.3 大卡 全 穀 根 莖 類：3.5 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.6 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：170 毫 克
11/25	二	~特餐~ ◎DIY豚骨味噌拉麵	★◎香酥烏魚 (馬鈴薯條)	◎田園玉米	有機味美菜	◎豚骨味噌湯		
11/26	三	胚芽飯	粉蒸肉	紅絲海根	香菇青江菜	榨菜肉絲湯		
11/27	四	有機飯	塔香三杯雞	◎豆薯炒蛋	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
11/28	五	~特餐~ ◎日式炊飯	香滷雞腿	◎什錦豆腐	紅丁小白菜	結頭燉雞湯		

※ 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>)