

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 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
11/3	一	胚芽飯	◎咖哩凍腐	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：592.1 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：272.2 毫克
11/4	二	~特餐~ ◎DIY青醬野菇螺旋麵	◎什錦燒*2	雙色花椰菜	有機黑葉白菜	羅宋湯		
11/5	三	紫米飯	◎五香干絲	脆炒水蓮	薑絲油菜	黃瓜玉米湯		
11/6	四	有機飯	◎杏片照燒豆腸	◎關東煮	有機味美菜	海芽蔬菜湯		
11/7	五	◎燕麥飯	◎瓜仔干丁	椒鹽皇帝豆	針菇芥藍菜	白菜鮮蔬湯		
11/10	一	~特餐~ ◎DIY沙茶鮮蔬燴麵	◎醬燒豆包	彩繪豆芽	有機青江菜	銀蘿時菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：551.6 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 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：267.4 毫克
11/11	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	◎栗香油腐	香料烤蔬菜	有機小白菜	黑糖珍珠飲		
11/12	三	◎麥片飯	◎芹香干片	雪菇龍鬚菜	紅丁萵苣	薑絲冬瓜湯		
11/13	四	小米飯	◎京醬素雞	蔬菜寬粉	有機白松菜	◎▲南瓜濃湯		
11/14	五	◎五穀飯	◎南瓜子壽喜燒黑干	山藥時蔬	香菇油菜	結頭菜湯		
11/17	一	糙米飯	蠔油干片 (有機杏鮑菇)	清炒紫茄	有機黑葉白菜	黃瓜針菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：583.9 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：240 毫克
11/18	二	有機飯	◎芝香韓式燒豆腸	滷白菜	有機青松菜	芹香蘿蔔湯		
11/19	三	蕎麥飯	◎糖醋方干	鹽水櫛瓜	針菇小白菜	洋芋養生湯		
11/20	四	~特餐~ ◎DIY鮮蔬羹麵	◎蜜汁豆包	鮮菇高麗	有機小松菜	▲什錦鮮蔬羹(脆筍)		
11/21	五	紅藜飯	◎香滷百頁	鮮蔬粉絲煲	薑絲萵苣	玉米冬瓜湯		
11/24	一	DIY鮮蔬三絲燴飯	香椿豆包	◎葵瓜子銀蘿燴炒	有機山萵蒿	◎昆布湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：569.4 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 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：258 毫克
11/25	二	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎素棒棒腿*2	◎田園玉米	有機味美菜	◎蔬菜味噌湯		
11/26	三	胚芽飯	◎芋香黑干	白灼秋葵	香菇青江菜	榨菜三絲湯		
11/27	四	有機飯	◎塔香三杯豆腸	清蒸南瓜	有機荷蘭白菜	綠豆薏仁湯		
11/28	五	~特餐~ ◎日式炊飯	◎★炸豆腐	什錦藕片	紅丁小白菜	結頭珍菇湯		

※ 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>)

※ 菜色食材明細公佈於「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>)