

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2026年1、2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
1/2	五	紅藜飯	◎ 芝香 韓式燒豆腸	醬燒紫茄	木耳油菜	黃瓜菇菇湯		熱 量：555.5 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.1 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：269.3 毫 克
1/5	一	◎黑糖捲	◎香椿方干	◎關東煮	有機福山萵苣	古早味紅麵線		
1/6	二	~特餐~ ◎DIY大滷麵	◎★炸豆腐	◎ 腰果 田園玉米	有機小白菜	▲大滷湯(脆筍)		
1/7	三	紫米飯	◎醬燒干片	脆炒水蓮	紅丁菠菜	薑絲冬瓜湯		
1/8	四	有機飯	◎五香干絲	椒鹽皇帝豆	有機山萵蒿	綠豆薏仁湯		
1/9	五	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎什錦燒*2	滷白菜	薑絲芥藍菜	結頭珍菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：571.5 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.5 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.1 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：247.2 毫 克
1/12	一	◎五穀飯	◎回鍋黑干 (有機杏鮑菇)	白灼秋葵	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯		
1/13	二	~特餐~ ◎DIY蘿勒洋芋螺旋麵	◎蜜汁豆包	鮮菇花椰菜	有機高麗菜	羅宋湯		
1/14	三	糙米飯	◎糖醋方干	雪菇龍鬚菜	木耳青江菜	黃瓜珍菇湯		
1/15	四	有機飯	◎照燒百頁	鮮蔬冬粉	有機菠菜	◎昆布味噌湯		
1/16	五	胚芽飯	◎京醬素雞	清炒海根	玉米小白菜	時菇冬瓜湯		熱 量：553.8 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 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：241.8 毫 克
1/19	一	~特餐~ ◎DIY沙茶鮮蔬燴麵	◎ 素棒棒腿*2	鮮菇高麗	有機A菜	仙草 QQ圓		
1/20	二	有機飯	◎咖哩豆腸	◎銀蘿燴炒	有機青江菜	海芽蔬菜湯		
1/21	三	蕎麥飯	◎客家小炒	山藥時蔬	香菇芥藍菜	榨菜三絲湯		
1/22	四	小米飯	◎ 杏片 四喜烤麩	◎什錦冬瓜	有機黑葉白菜	結頭菜湯		
1/23	五	◎燕麥飯	壽喜燒油腐	◎清蒸南瓜	紅絲菠菜	銀蘿時菇湯		熱 量：535.3 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.5 份 肉 魚 豆 蛋 類：2 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：262.8 毫 克
2/23	一	紅藜飯	◎ 葵瓜子 蠔油麵腸	◎西魯肉 (有機黑蠔菇)	有機菠菜	黃瓜玉米湯		
2/24	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	◎茄汁豆腐	黑白雙耳	有機蘿蔓萵苣	黑糖 珍珠飲		
2/25	三	◎麥片飯	◎鮮蔬黑干	鹽水蔬菜	薑絲芥藍菜	南瓜蔬菜湯		
2/26	四	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎★毛豆餅	彩繪豆芽	有機廣島菜	雙色蘿蔔湯		

※ 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>)