

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

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
1/2	五	紅藜飯	◎ <b>芝香</b> 韓式燒肉	◎什錦豆腐	木耳油菜	黃瓜菇菇湯		熟 量：540 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.3 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：170.5 毫 克
1/5	一	~綠色飲食日~ ◎黑糖捲	◎洋蔥炒蛋	◎關東煮 (火鍋條)	有機福山萵苣	古早味紅麵線		
1/6	二	~特餐~ ◎DIY大滷麵	◎★ <b>椒鹽虱目魚塊*3</b>	◎ <b>腰果</b> 田園玉米	有機小白菜	▲大滷湯(脆筍)		
1/7	三	紫米飯	蔥燒雞	◎醬燒干片	紅丁菠菜	薑絲冬瓜湯		
1/8	四	有機飯	蒜泥白肉	◎日式蒸蛋	有機山萵苣	綠豆薏仁湯		
1/9	五	~特餐~ ◎野菇炊飯	<b>蜜汁烤雞排</b>	滷白菜	蒜香芥藍菜	結頭排骨湯		芭 樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果 熟 量：571.8 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.5 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：170 毫 克
1/12	一	◎五穀飯	◎回鍋肉片 (有機杏鮑菇)	◎ <b>南瓜子</b> 南瓜炒蛋	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯		
1/13	二	~特餐~ ◎DIY牛肝菌奶香螺旋麵	★ <b>卡拉雞排</b>	鮮菇花椰菜	有機高麗菜	羅宋湯		
1/14	三	糙米飯	粉蒸肉	◎什錦黑干	木耳青江菜	黃瓜珍菇湯		
1/15	四	有機飯	◎照燒雞丁	螞蟻上樹	有機菠菜	◎昆布味噌湯		
1/16	五	胚芽飯	◎京醬肉絲	清炒海根	玉米小白菜	◎蛤蠣湯		熟 量：571.4 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.4 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.8 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：171.8 毫 克
1/19	一	~特餐~ ◎DIY沙茶肉絲燴麵	<b>五香滷大排</b>	鮮菇高麗	有機A菜	仙草QQ圓		
1/20	二	有機飯	卡非咖哩雞	◎銀蘿燴炒	有機青江菜	海芽蔬菜湯		
1/21	三	蕎麥飯	糖醋雞丁	◎客家小炒	香菇油菜	榨菜三絲湯		
1/22	四	小米飯	◎ <b>杏片</b> 紅燒鯊魚	◎什錦冬瓜	有機黑葉白菜	結頭菜湯		
1/23	五	◎燕麥飯	壽喜燒嫩雞	◎玉米蒸蛋	紅絲菠菜	◎ <b>芹香魚丸</b> 湯		熟 量：592.6 大 卡 全 穀 根 莖 類：3.5 份 肉 魚 豆 蛋 類：2.8 份 蔬 菜 類：1.4 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：170.0 毫 克
2/23	一	紅藜飯	◎ <b>茭瓜子</b> 馬鈴薯燉肉	◎西魯肉 (有機黑蠔菇)	有機菠菜	黃瓜雞湯		
2/24	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	◎茄汁鮮蝦雞肉	◎紅蘿蔔炒蛋	有機蘿蔓萵苣	◎黑糖 <b>珍珠</b> 撞奶		
2/25	三	◎麥片飯	醬燒雞肉	◎海帶干絲	薑絲芥藍菜	南瓜蔬菜湯		
2/26	四	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	★ <b>里肌豬排</b>	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。  
※ ★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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=3095>)