

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 董食菜單 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	◎芝香韓式燒肉	◎什錦豆腐	木耳油菜	黃瓜菇菇湯		
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		熱量：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
1/6	二	~特餐~ ◎DIY大滷麵	◎★椒鹽虱目魚塊*3	◎腰果田園玉米	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	有機山茼蒿	綠豆薏仁湯		
1/9	五	~特餐~ ◎野菇炊飯	蜜汁烤雞排	滷白菜	蒜香芥藍菜	結頭排骨湯		
1/12	一	◎五穀飯	◎回鍋肉片 (有機杏鮑菇)	◎南瓜子南瓜炒蛋	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	★卡拉雞排	鮮菇花椰菜	有機高麗菜	羅宋湯		熱量：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
1/14	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		
1/19	一	~特餐~ ◎DIY沙茶肉絲燴麵	五香滷大排	鮮菇高麗	有機A菜	仙草QQ圓		
1/20	二	有機飯	卡非咖哩雞	◎銀蘿蔔炒	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	◎杏片紅燒鯛魚	◎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	◎芹香魚丸湯		
2/23	一	紅藜飯	◎葵瓜子馬鈴薯燉肉	◎西魯肉 (有機黑蠍菇)	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	◎黑糖珍珠撞奶		
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	★里肌豬排	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>)