

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3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
3/2	一	~特餐~ ◎DIY鮮蔬羹麵	◎玉米炒蛋	◎素棒棒腿*2	有機高麗菜	▲什錦鮮蔬羹		熱量：619.9 大卡 全穀根莖類：3.4 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：240.6 毫克
3/3	二	有機飯	◎豆薯炒蛋	◎芝香味噌油腐	有機味美菜	黃瓜薏仁湯		
3/4	三	紫米飯	◎鮑菇炒蛋	◎鮮蔬黑干	薑絲菠菜	洋芋養生湯		
3/5	四	◎五穀飯	◎紅蘿蔔炒蛋	◎日式大根燒	有機荷葉白菜	結頭玉米湯		
3/6	五	胚芽飯	◎木須炒蛋	◎蜜汁豆包	紅丁小白菜	薑絲冬瓜湯		
3/9	一	糙米飯	◎日式蒸蛋	◎杏片蠔油干片 (有機杏鮑菇)	有機山東大白菜	仙草綜合圓		熱量：620.9 大卡 全穀根莖類：3.5 份 肉魚豆蛋類：2.7 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：240.4 毫克
3/10	二	~特餐~ ◎DIY台南意麵	◎南瓜炒蛋	◎豆皮高麗	有機小白菜	芹香蘿蔔湯		
3/11	三	蕎麥飯	◎雪菇炒蛋	◎茄汁豆腐煲	玉米青江菜	海芽蔬菜湯		
3/12	四	有機飯	◎番茄炒蛋	◎咖哩豆腸	有機山萵蒿	榨菜三絲湯		
3/13	五	~特餐~ ◎日式炊飯	◎香椿炒蛋	◎海苔燒*2	木耳芥藍菜	黃瓜珍菇湯		
3/16	一	◎DIY沙茶鮮蔬燴飯	◎五香滷蛋	◎關東煮	有機油江菜	昆布湯		熱量：595.6 大卡 全穀根莖類：3.4 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：240 毫克
3/17	二	~特餐~ ◎DIY番茄野菇螺旋麵	◎彩椒起司蛋	◎毛豆餅	有機福山萵苣	◎▲玉米濃湯		
3/18	三	◎燕麥飯	◎櫛瓜炒蛋	◎海帶干絲	針菇小白菜	時菇冬瓜湯		
3/19	四	有機飯	◎南瓜子塔香炒蛋	◎客家小炒	有機A菜	綠豆薏仁湯		
3/20	五	紅藜飯	◎玉筍炒蛋	◎家常豆腐	薑絲青江菜	結頭菜湯		
3/23	一	胚芽飯	◎洋芋炒蛋	◎照燒素雞	有機白松菜	黃瓜菇菇湯		熱量：588.2 大卡 全穀根莖類：3.4 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：240.4 毫克
3/24	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	◎敏豆炒蛋	◎紫茄豆干	有機荷葉白菜	珍珠冬瓜露		
3/25	三	糙米飯	◎芹香炒蛋	◎醬燒干片	香菇芥藍菜	南瓜蔬菜湯		
3/26	四	~特餐~ ◎DIY酸辣湯麵	◎針菇炒蛋	◎海苔豆包	有機福山萵苣	◎▲酸辣湯(脆筍)		
3/27	五	蕎麥飯	◎和風蒸蛋	◎糖醋方干	玉米粒油菜	雙色蘿蔔湯		
3/30	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎菜脯蛋	◎★日式炸豆腐	有機黑葉白菜	◎海芽味噌湯		熱量：588.2 大卡 全穀根莖類：3.4 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：240.4 毫克
3/31	二	有機飯	◎小黃瓜炒蛋	◎瓜仔干丁	有機油江菜	玉米冬瓜湯		

芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果

※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>)