

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

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 |
|------|----|-----------------------|-----------------------------|----------------|---------|-------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3/2 | 一 | ~特餐~ ◎DIY肉羹麵 | ★ 卡拉雞排 | ◎田園玉米 | 有機高麗菜 | ▲ 肉羹湯 | | 熱量：569.8 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.6 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：170.6 毫克 |
| 3/3 | 二 | 有機飯 | ◎ 芝香 味噌燒肉 | ◎豆薯炒蛋 | 有機味美菜 | 黃瓜薏仁湯 | | |
| 3/4 | 三 | 紫米飯 | 梅子雞 | ◎鮮蔬黑干 | 蒜香菠菜 | 洋芋養生湯 | | |
| 3/5 | 四 | ◎五穀飯 | 蜜汁燒肉 | 日式大根燒 | 有機荷葉白菜 | 結頭燉雞湯 | | |
| 3/6 | 五 | 胚芽飯 | ◎ 紅燒烏魚 | 清炒海根 | 紅丁小白菜 | 薑絲冬瓜湯 | | |
| 3/9 | 一 | 糙米飯 | ◎ 杏片 蠔油肉片 (有機杏鮑菇) | ◎日式蒸蛋 | 有機山東大白菜 | 仙草 綜合圓 | | 熱量：547.7 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.5 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：171.6 毫克 |
| 3/10 | 二 | ~特餐~ ◎DIY台南意麵 | ◎★ 椒鹽虱目魚塊*3 | 鮮菇高麗 | 有機小白菜 | 芹香蘿蔔湯 | | |
| 3/11 | 三 | 蕎麥飯 | 蔥燒雞 | ◎茄汁豆腐煲 | 玉米青江菜 | 海芽蔬菜湯 | | |
| 3/12 | 四 | 有機飯 | 咖哩豬 | ◎什錦冬瓜 | 有機山萵蒿 | 榨菜三絲湯 | | |
| 3/13 | 五 | ~特餐~ ◎日式炊飯 | 蜜汁烤雞腿 | ◎客家小炒 | 木耳芥藍菜 | 黃瓜排骨湯 | | |
| 3/16 | 一 | ~綠色飲食日~ ◎DIY沙茶肉絲燴飯 | ◎五香滷蛋 | ◎關東煮 (黑輪) | 有機油江菜 | 昆布湯 | | 熱量：597.1 大卡 全穀根莖類：3.6 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：170 毫克 |
| 3/17 | 二 | ~特餐~ ◎DIY番茄肉醬螺旋麵 | ★ 里肌豬排 | 雙色花椰菜 | 有機福山萵苣 | ◎▲ 牛肝菌濃湯 | | |
| 3/18 | 三 | ◎燕麥飯 | 豆豉豬肉 | ◎海帶干絲 | 針菇小白菜 | 時菇冬瓜湯 | | |
| 3/19 | 四 | 有機飯 | ◎ 南瓜子 塔香三杯雞 | ◎ 吻仔魚炒蛋 | 有機A菜 | 綠豆薏仁湯 | | |
| 3/20 | 五 | 紅藜飯 | 春川炒雞 (年糕) | ◎家常豆腐 | 薑絲青江菜 | 結頭菜湯 | | |
| 3/23 | 一 | 胚芽飯 | ◎ 卡非鮮蝦雞肉 | 螞蟻上樹 | 有機白松菜 | 黃瓜菇菇湯 | | 熱量：548.9 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：171.1 毫克 |
| 3/24 | 二 | ~特餐~ DIY香鬆有機飯 | 鹽水雞 | ◎什錦敏豆 | 有機荷葉白菜 | 珍珠冬瓜露 | | |
| 3/25 | 三 | 糙米飯 | 蒜泥白肉 | ◎醬燒干片 | 香菇芥藍菜 | 南瓜蔬菜湯 | | |
| 3/26 | 四 | ~特餐~ ◎DIY酸辣湯麵 | 香滷雞排 | 鍋燒白菜 | 有機福山萵苣 | ◎▲ 酸辣湯(脆筍) | | |
| 3/27 | 五 | 蕎麥飯 | ◎京醬豬柳 | ◎和風蒸蛋 | 玉米油菜 | 雙色蘿蔔湯 | | |
| 3/30 | 一 | ~特餐~ ◎DIY味噌拉麵 | 醬燒大排 | 彩繪豆芽 | 有機黑葉白菜 | ◎海芽味噌湯 | | 熱量：548.9 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：171.1 毫克 |
| 3/31 | 二 | 有機飯 | 瓜仔肉燥 | 蔬菜寬粉 | 有機油江菜 | 冬瓜大骨湯 | | |

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。

※★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>)