

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2026年4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
4/1	三	紫米飯	◎牛蒡炒蛋	◎家常豆腐煲	紅丁菠菜	結頭菇湯		熱量：599.2 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：226.3 毫克
4/2	四	◎麥片飯	◎木須炒蛋	◎杏片茄汁豆腸	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯		
4/7	二	~特餐~ ◎DIY青醬野菇螺旋麵	◎毛豆炒蛋	◎什錦燒*2	有機小白菜	南瓜蔬菜湯		
4/8	三	◎五穀飯	◎塔香炒蛋	◎鮮蔬黑干	薑絲青江菜	山藥養生湯		
4/9	四	有機飯	◎蒸蛋豆腐	◎醬燒干片	有機高麗菜	黃瓜薏仁湯		
4/10	五	胚芽飯	◎雪菇炒蛋	◎芝香海帶干絲	紅絲油菜	香菇冬瓜湯		
4/13	一	◎燕麥飯	◎豆薯炒蛋	◎壽喜燒豆包 (有機金針菇)	有機黑葉白菜	仙草QQ圓		
4/14	二	~特餐~ ◎DIY素肉燥麵	◎腰果鮑菇炒蛋	紅絲高麗	有機味美菜	◎海芽蔬菜湯		
4/15	三	小米飯	◎南瓜炒蛋	◎照燒素雞	香菇小白菜	榨菜三絲湯		
4/16	四	有機飯	◎番茄炒蛋	◎關東佃煮	有機白松菜	◎▲玉米濃湯		
4/17	五	~特餐~ 素雞肉飯	◎玉筍炒蛋	◎★毛豆餅	針菇芥藍菜	結頭菜湯		
4/20	一	◎DIY什錦鮮蔬燴麵	◎南瓜子玉米炒蛋	彩繪豆芽	有機高麗菜	薑絲冬瓜湯		
4/21	二	有機飯	◎洋芋炒蛋	◎糖醋方干	有機山菠菜	昆布湯		
4/22	三	糙米飯	◎芹香炒蛋	◎客家小炒	玉米油菜	南瓜珍菇湯		
4/23	四	~特餐~ ◎日式炊飯	◎菜脯蛋	◎素棒棒腿*2	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
4/24	五	蕎麥飯	◎和風蒸蛋	◎京醬豆腸	木耳青江菜	什錦白菜湯		
4/27	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎葵瓜子香椿炒蛋	◎蜜汁豆包	有機味美菜	◎蔬菜味噌湯		
4/28	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	◎紅蘿蔔炒蛋	◎回鍋豆干	有機荷葉白菜	黑糖地瓜芋圓湯		
4/29	三	胚芽飯	◎針菇炒蛋	◎什錦干丁	薑絲芥藍菜	黃瓜玉米湯		
4/30	四	◎燕麥飯	◎櫛瓜炒蛋	◎南洋咖哩凍腐	有機青松菜	竹筍湯		

芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果

熱量：599.2 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：226.3 毫克

熱量：580.7 大卡
全穀根莖類：3.4 份
肉魚豆蛋類：2.5 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：225 毫克

熱量：582.2 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：225 毫克

熱量：579.6 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：228 毫克

※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>)
 ※菜色食材明細公告於「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>)