

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5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
5/4	一	◎五穀飯	◎南瓜炒蛋	◎杏片蠔油素雞 (脆筍)	有機黑葉白菜	芹香蘿蔔湯		熱量：599.8 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：226.2 毫克
5/5	二	~特餐~ ◎DIY奶香野菇螺旋麵	◎毛豆炒蛋	◎海苔燒*2	有機高麗菜	羅宋湯		
5/6	三	◎麥片飯	◎雪菇蒸蛋	◎什錦黑干	玉米小白菜	洋芋養生湯		
5/7	四	有機飯	◎茶葉蛋	滷白菜	有機油江菜	玉米冬瓜湯		
5/8	五	小米飯	◎玉筍炒蛋	◎海帶干絲	紅絲萵苣	黃瓜菇菇湯		
5/11	一	◎黑糖捲	◎牛蒡炒蛋	◎關東煮	有機小白菜	▲麵線羹 (有機黑木耳)	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：563.5 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：233 毫克
5/12	二	有機飯	◎日式蒸蛋	◎醬燒干片	有機小松菜	黑糖珍珠飲		
5/13	三	紫米飯	◎小黃瓜炒蛋	◎家常豆腐	薑絲空心菜	竹筍珍菇湯		
5/14	四	~特餐~ ◎DIY味增拉麵	◎葵瓜子紅蘿蔔炒蛋	◎★毛豆餅	有機青江菜	◎海芽味噌湯		
5/15	五	蕎麥飯	◎豆薯炒蛋	◎韓式燒豆腸	紅椒芥藍菜	榨菜三絲湯		
5/18	一	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎香椿炒蛋	◎蜜汁豆包	有機黑葉白菜	▲南瓜濃湯	熱量：572 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：224.8 毫克	
5/19	二	~特餐~ ◎DIY韓式炸醬麵	◎菜脯蛋	彩繪豆芽	有機白莧菜	昆布湯		
5/20	三	糙米飯	◎番茄炒蛋	◎客家小炒	木耳萵苣	薑絲冬瓜湯		
5/21	四	有機飯	◎蒸蛋豆腐	四喜烤麩	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
5/22	五	紅藜飯	◎洋芋炒蛋	◎芝香糖醋方干	香菇油菜	雙色蘿蔔湯		
5/25	一	胚芽飯	◎五香滷蛋	◎咖哩豆腸	有機空心菜	冬瓜綜合圓	熱量：573.5 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：230.8 毫克	
5/26	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	◎南瓜子玉米炒蛋	◎回鍋干片	有機白莧菜	◎海芽蔬菜湯		
5/27	三	◎燕麥飯	◎櫛瓜炒蛋	◎茄汁豆腐	針菇芥藍菜	竹筍湯		
5/28	四	小米飯	◎鮑菇蒸蛋	日式大根燒	有機小白菜	黃瓜玉米湯		
5/29	五	~特餐~ ◎DIY鮮蔬羹麵	◎塔香炒蛋	◎★素棒棒腿*2	玉米青江菜	▲什錦鮮蔬羹		

※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>)