

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 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
5/4	一	◎五穀飯	◎杏片蠔油肉片 (脆筍)	南瓜炒蛋	有機黑葉白菜	芹香蘿蔔湯		熱量：552 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：170.8 毫克
5/5	二	~特餐~ ◎DIY卡菲鮮蝦螺旋麵	蜜汁烤雞排	雙色花椰菜	有機高麗菜	羅宋湯		
5/6	三	◎麥片飯	蔥爆肉絲	◎什錦黑干	玉米小白菜	洋芋養生湯		
5/7	四	有機飯	照燒雞肉	◎蝦香白菜	有機油江菜	冬瓜大骨湯		
5/8	五	小米飯	栗香燒肉	◎海帶干絲	紅絲萵苣	黃瓜菇菇湯		
5/11	一	~綠色飲食日~ ◎黑糖捲	◎吻仔魚炒蛋 (有機黑木耳)	◎關東煮 (黑輪)	有機小白菜	▲麵線羹		熱量：567.2 大卡 全穀根莖類：3.6 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：173.6 毫克
5/12	二	有機飯	打拋豬	◎香滷冬瓜	有機小松菜	黑糖珍珠飲		
5/13	三	紫米飯	菇菇燒雞	◎家常豆腐	薑絲空心菜	竹筍排骨湯		
5/14	四	~特餐~ ◎DIY味增拉麵	醬燒大排	◎葵瓜子田園玉米	有機青江菜	◎海芽味噌湯		
5/15	五	蕎麥飯	春川炒雞 (年糕)	◎日式蒸蛋	紅椒芥藍菜	榨菜三絲湯		
5/18	一	~特餐~ ◎野菇炊飯	★里肌豬排	紅絲高麗	有機黑葉白菜	▲南瓜濃湯		熱量：575.6 大卡 全穀根莖類：3.5 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：171.2 毫克
5/19	二	~特餐~ ◎DIY韓式炸醬麵	鹽水雞	韭香豆芽	有機白莧菜	昆布湯		
5/20	三	糙米飯	蜜汁燒肉	◎客家小炒	木耳萵苣	薑絲冬瓜湯		
5/21	四	有機飯	醬燒雞丁	◎蒸蛋豆腐	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		
5/22	五	紅藜飯	◎芝香紅燒鯊魚	清炒海根	香菇油菜	蘿蔔燉雞湯		
5/25	一	胚芽飯	咖哩雞	絲瓜寬粉	有機空心菜	冬瓜綜合圓		熱量：552.7 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：170 毫克
5/26	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	◎回鍋肉片	◎南瓜子玉米炒蛋	有機白莧菜	◎海芽蔬菜湯		
5/27	三	◎燕麥飯	豆豉燒雞	◎茄汁豆腐	針菇芥藍菜	竹筍湯		
5/28	四	小米飯	◎三杯鯰魚	日式大根燒	有機小白菜	黃瓜雞湯		
5/29	五	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	★香酥雞柳條*2	鍋燒白菜	玉米青江菜	▲肉羹湯		

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>)