

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6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 |
|------|----|-----------------------|------------|------------------|--------|--------|----|---|
| 6/1 | 一 | 蕎麥飯 | ◎腰果雞丁 | 什錦冬瓜 | 有機白莧菜 | 仙草QQ圓 | | 熱量：567 大卡 全穀根莖類：3.4 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：171 毫克 |
| 6/2 | 二 | 有機飯 | 蒜泥白肉 | 螞蟻上樹 | 有機黑葉白菜 | 芹香蘿蔔湯 | | |
| 6/3 | 三 | 紫米飯 | 鹽水雞 | ◎豆干小炒 | 蒜香青江菜 | 黃瓜菇湯 | | |
| 6/4 | 四 | ~特餐~ ◎DIY味噌拉麵 | 五香滷大排 | ◎田園玉米 | 有機空心菜 | ◎蔬菜味噌湯 | | |
| 6/5 | 五 | 糙米飯 | 壽喜燒嫩雞 | ◎蒸蛋豆腐 | 香菇小白菜 | ◎蛤蠣湯 | | |
| 6/8 | 一 | ◎五穀飯 | ◎★香酥虱目魚塊*3 | ◎銀蘿燴炒 (有機黑蠔菇) | 有機荷葉白菜 | 竹筍雞湯 | | 熱量：558.8 大卡 全穀根莖類：3.6 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：170.4 毫克 |
| 6/9 | 二 | ~特餐~ DIY香鬆有機飯 | ◎芝香蔥爆肉絲 | ◎滷白菜 | 有機白莧菜 | 珍珠冬瓜露 | | |
| 6/10 | 三 | 胚芽飯 | 糖醋雞丁 | ◎五香干絲 | 針菇空心菜 | 南瓜蔬菜湯 | | |
| 6/11 | 四 | 紅藜飯 | 卡非咖哩豬 | ◎木須炒蛋 | 有機小松菜 | 榨菜三絲湯 | | |
| 6/12 | 五 | ~特餐~ ◎日式炊飯 | 蜜汁烤雞排 | ◎家常豆腐煲 | 紅丁油菜 | 昆布湯 | | |
| 6/15 | 一 | ~綠色飲食日~ ◎DIY沙茶肉絲燴飯 | ◎玉米炒蛋 | 培香高麗 | 有機空心菜 | 海芽蔬菜湯 | | 熱量：587.3 卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.6 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：173.3 毫克 |
| 6/16 | 二 | ~特餐~ ◎DIY番茄肉醬螺旋麵 | ★卡拉雞排 | 鮮菇花椰菜 | 有機黑葉白菜 | ◎▲玉米濃湯 | | |
| 6/17 | 三 | ◎燕麥飯 | 粉蒸肉 | ◎醬燒干片 | 玉米萵苣 | 竹筍湯 | | |
| 6/18 | 四 | 有機飯 | ◎杏片紅燒鯊魚 | ◎日式蒸蛋 | 有機荷葉白菜 | 黃瓜排骨湯 | | |
| 6/22 | 一 | ~特餐~ ◎DIY酸辣湯麵 | ★里肌豬排 | 鍋燒白菜 | 有機小白菜 | ▲酸辣湯 | | |
| 6/23 | 二 | 有機飯 | 南洋咖哩雞 | ◎蝦仁炒蛋 | 有機空心菜 | 薑絲冬瓜湯 | | 熱量：572.2 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.9 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：198 毫克 |
| 6/24 | 三 | 蕎麥飯 | 蜜汁燒肉 | ◎什錦黑干 | 香菇青江菜 | 雙色蘿蔔湯 | | |
| 6/25 | 四 | 糙米飯 | 塔香三杯雞 | 絲瓜寬粉 | 有機小松菜 | 綠豆薏仁湯 | | |
| 6/26 | 五 | 胚芽飯 | ◎回鍋肉片 | ◎南瓜子番茄燒豆腐 | 紅絲芥藍菜 | 南瓜珍菇湯 | | |
| 6/29 | 一 | ◎麥片飯 | 鐵板豬柳 | ◎紅蘿蔔炒蛋 | 有機空心菜 | 海芽味噌湯 | | |
| 6/30 | 二 | ~特餐~ ◎DIY台南意麵 | 蔥燒雞 | 韭香豆芽 | 蒜香小白菜 | ◎芹香魚丸湯 | | |

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>)