

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6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
6/1	一	蕎麥飯	◎南瓜炒蛋	◎腰果什錦方干	有機白莧菜	仙草QQ圓	熱量：567.7 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：244 毫克	
6/2	二	有機飯	◎照燒黑干	鮮蔬粉絲煲	有機黑葉白菜	芹香蘿蔔湯		
6/3	三	紫米飯	◎牛蒡炒蛋	◎客家小炒	薑絲青江菜	黃瓜菇菇湯		
6/4	四	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎什錦燒*2	◎田園玉米	有機空心菜	◎蔬菜味噌湯		
6/5	五	糙米飯	◎蒸蛋豆腐	◎壽喜燒豆腸	香菇小白菜	◎時菇冬瓜湯		
6/8	一	◎五穀飯	◎雪菇炒蛋	◎銀蘿燴炒 (有機黑蠔菇)	有機荷葉白菜	鮮筍湯	熱量：560.9 大卡 全穀根莖類：3.5 份 肉魚豆蛋類：2 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：240.8 毫克	
6/9	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	◎芝香香椿炒蛋	◎滷白菜	有機白莧菜	珍珠冬瓜露		
6/10	三	胚芽飯	◎糖醋油腐	脆炒水蓮	針菇空心菜	南瓜蔬菜湯		
6/11	四	紅藜飯	◎五香干絲	◎咖哩鵪鶉蛋	有機小松菜	榨菜三絲湯		
6/12	五	~特餐~ ◎日式炊飯	◎蜜汁豆包	黑白雙耳	紅丁油菜	昆布湯		
6/15	一	◎DIY沙茶鮮蔬燴飯	◎玉米炒蛋	◎豆皮高麗	有機空心菜	海芽蔬菜湯	熱量：566.2 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：243.5 毫克	
6/16	二	~特餐~ ◎DIY番茄野菇螺旋麵	◎★素棒棒腿*2	鮮菇花椰菜	有機黑葉白菜	◎▲玉米濃湯		
6/17	三	◎燕麥飯	◎櫛瓜炒蛋	◎醬燒干片	玉米萵苣	竹筍湯		
6/18	四	有機飯	◎日式蒸蛋	◎杏片鮮蔬黑干	有機荷葉白菜	黃瓜針菇湯		
6/22	一	~特餐~ ◎DIY酸辣湯麵	◎海苔豆包	鍋燒白菜	有機小白菜	▲酸辣湯		
6/23	二	有機飯	◎豆薯炒蛋	◎咖哩豆腸	有機空心菜	薑絲冬瓜湯	熱量：545.2 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：220.4 毫克	
6/24	三	蕎麥飯	◎蜜汁方干	白灼秋葵	香菇青江菜	雙色蘿蔔湯		
6/25	四	糙米飯	◎鮑菇炒蛋	絲瓜寬粉	有機小松菜	綠豆薏仁湯		
6/26	五	胚芽飯	◎茶葉蛋	◎南瓜子番茄燒豆腐	紅絲芥藍菜	南瓜珍菇湯		
6/29	一	◎麥片飯	◎紅蘿蔔炒蛋	◎回鍋素雞	有機空心菜	海芽味噌湯		
6/30	二	~特餐~ ◎DIY台南意麵	五香滷蛋	彩繪豆芽	薑絲小白菜	◎玉米冬瓜湯		

※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://fatracingschool.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=30952>)