

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2019年 8~9月 葷食菜單 *School Lunch Menu*

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	Ca (mg)	
8/30	五	地瓜飯	橙汁里肌	紅卜炒蛋	枸杞油菜	鮮蔬紫菜湯	西瓜 ・ 香蕉 ・ 木瓜 ・ 鳳梨 ・ 芭樂 等 季 節 水 果	4.3	2.5	1.6	0.7	0	2.4	679	236	
9/2	一	小米飯	蘿蔔燉肉	鮮蔬豆腐	有機空心菜	筍片雞湯		4.4	2.5	1.5	0.7	0	2.3	679	267	
9/3	二	黃豆胚芽飯	▲杏片蜜汁雞丁	蛋酥白菜肉絲	有機小白菜	綠豆薏仁湯		4.6	2.5	1.6	0.7	0	2.2	691	242	
9/4	三	麥片飯	日式壽喜燒	肉絲胡瓜	玉米青江菜	味噌豆腐湯		4.3	2.5	1.7	0.7	0	2.3	677	251	
9/5	四	紫米飯	栗子燒雞	三色蒸蛋	薑絲油菜	番茄如意湯		4.4	2.5	1.7	0.7	0	2.3	684	242	
9/6	五	特餐	DIY香菇肉燥麵	★香蒸烏魚丁	蒜香蚵白菜	冬瓜排骨湯		4.3	2.4	1.6	0.7	0	2.3	667	256	
9/9	一	蔬食日 香鬆糙米飯	南瓜子玉米蔥蛋	芹香海帶干絲	枸杞油菜	洋蔥蔬菜湯		4.5	2.2	1.7	0.7	0	2.2	664	261	
9/10	二	小米飯	嫩汁大排	肉末鮮蔬	有機小松菜	蒜香蛤蜊雞湯		4.3	2.4	1.7	0.7	0	2.3	669	248	
9/11	三	三穀飯	果粒佐雞丁	▲肉醬豆腐	油蔥空心菜	黃瓜玉米湯		4.3	2.5	1.5	0.9	0	2.4	688	274	
9/12	四	特餐	南洋咖哩燴飯	★香酥薯魚丁	有機味美菜	雙菇什錦湯		4.5	2.5	1.6	0.7	0	2.5	697	253	
9/13	五	~中秋節放假~														
9/16	一	特餐	奶香白醬義大利麵	★香酥炸雞排	薑絲青江菜	羅宋湯		4.5	2.5	1.6	0.7	0.3	2.4	729	221	
9/17	二	三穀飯	什錦海鮮	肉絲銀芽	有機黑葉白菜	蘿蔔排骨湯		4.3	2.5	1.7	0.7	0	2.3	677	244	
9/18	三	地瓜飯	鹽水雞	彩椒干丁	木須小白菜	玉米昆布湯		4.5	2.5	1.7	0.7	0	2.4	695	263	
9/19	四	糙米飯	沙茶肉片	玉米雞茸	有機小松菜	洋蔥南瓜湯		4.6	2.4	1.5	0.7	0	2.2	681	231	
9/20	五	小米飯	▲腰果糖醋小排	白菜滷豆皮	香菇蚵白菜	肉骨茶湯		4.3	2.5	1.7	0.7	0	2.3	677	269	
9/23	一	五穀飯	香蒸鯛魚丁	扁蒲肉片	薑絲小白菜	佛手瓜湯		4.4	2.5	1.7	0.7	0	2.2	679	239	
9/24	二	特餐	日式雞肉丼	木耳炒蛋	有機青松菜	野菇冬瓜湯		4.4	2.5	1.6	0.7	0	2.2	677	231	
9/25	三	黃豆胚芽飯	松子馬鈴薯燉肉	肉絲高麗菜	金耳絲瓜	梅干筍片湯		4.5	2.4	1.7	0.7	0	2.3	683	251	
9/26	四	小米飯	紅燒雞腿	▲紹子豆腐	玉米青江菜	紅豆紫米湯		4.6	2.5	1.5	0.7	0	2.2	688	274	
9/27	五	燕麥飯	泰式打拋豬	海帶方干	有機小松菜	蔬菜味噌湯		4.3	2.5	1.7	0.7	0	2.3	677	268	
9/30	一	薏仁飯	▲照燒豬柳	鮮菇滑蛋	蒜香蚵白菜	山藥排骨湯		4.5	2.5	1.5	0.7	0	2.3	686	262	

※ 水果：因大量清洗只能清除水果表面附著物，無法完全洗淨，小朋友食用前應徹底清洗以維衛生安全。

※ ★表示油炸菜；▲表示勾芡菜色。

※ 本校提供之原態豆類及初級加工豆製品均為非基因改造食材。

※ 臺北市學校營養教育網站內容豐富，請瀏覽參閱<http://eatingright.tp.edu.tw/student/index.php>

※ 菜色使用食材明細公告於教育部「校園食材登錄平臺」(網址:<https://fatracesschool.moe.gov.tw>)

◎午餐供應：健康國小中央廚房。午餐委外廠商：第一餐盒股份有限公司◎

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

2019年 8~9月 素食菜單 *School Lunch Menu*

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	Ca (mg)	
8/30	五	地瓜飯	▲三杯鮑菇豆腸	什錦鮮瓜	枸杞油菜	鮮蔬紫菜湯	西瓜 ・ 香蕉 ・ 木瓜 ・ 鳳梨 ・ 芭樂 等 季 節 水 果	4.3	2.5	2	0.7	0	2.3	684	275	
9/2	一	小米飯	毛豆鮮蔬	鳳梨炒木耳	有機空心菜	鮮菇筍片湯		4.4	2.5	1.8	1.1	0	2.3	710	281	
9/3	二	黃豆胚芽飯	菇菇豆腐	樹子苦瓜	有機小白菜	綠豆薏仁湯		4.6	2.5	2	0.7	0	2.3	705	262	
9/4	三	麥片飯	日式燒豆皮	金茸胡瓜	玉米青江菜	味噌豆腐湯		4.3	2.5	1.9	0.7	0	2.4	686	279	
9/5	四	紫米飯	栗子豆腸	玉筍花椰	薑絲油菜	番茄如意湯		4.4	2.5	1.9	0.7	0	2.3	689	258	
9/6	五	特餐	DIY香菇素肉燥拌麵	★杏片鮮蔬豆包	紅絲蚬白菜	薑絲冬瓜湯		4.3	2.5	2	0.7	0	2.3	684	261	
9/9	一	香鬆糙米飯	南瓜子什錦豆腐	扁豆炒菇	枸杞油菜	番茄蔬菜湯		4.5	2.5	2.1	0.7	0	2.3	701	294	
9/10	二	小米飯	香芹豆包	鮮蔬蘆筍	有機小松菜	蘿蔔牛蒡湯		4.3	2.5	2.1	0.7	0	2.3	687	269	
9/11	三	三穀飯	▲鮮蔬燒豆腐	彩椒皇帝豆	薑絲空心菜	黃瓜玉米湯		4.5	2.5	1.7	0.7	0	2.3	691	276	
9/12	四	特餐	南洋咖哩燴飯	香筍豆皮	有機味美菜	雙菇什錦湯		4.5	2.5	1.8	0.7	0	2.4	698	296	
9/13	五	~中秋節放假~														
9/16	一	特餐	洋菇青醬義大利麵	★腰果炸豆包	薑絲青江菜	羅宋湯		4.5	2.5	1.7	0.7	0	2.3	691	271	
9/17	二	三穀飯	香菇毛豆	什錦炒甜豆	有機黑葉白菜	蘿蔔蔬菜湯		4.3	2.5	2.1	0.7	0	2.1	678	264	
9/18	三	地瓜飯	彩椒干丁	鹽水蔬菜	木須小白菜	玉米昆布湯		4.5	2.5	1.7	0.7	0	2.4	695	283	
9/19	四	糙米飯	沙茶豆腸	珍菇黃瓜	有機小松菜	南瓜蔬菜湯		4.6	2.5	1.6	0.7	0	2.5	704	257	
9/20	五	小米飯	白菜滷豆皮	塔香茄子	香菇蚬白菜	藥膳湯		4.3	2.5	2.1	0.7	0	2.3	687	262	
9/23	一	五穀飯	豆干銀芽	翠炒藕片	薑絲小白菜	佛手瓜湯		4.4	2.5	1.8	0.7	0	2.2	682	289	
9/24	二	特餐	鮮蔬丼飯	茄汁豆皮	有機青松菜	野菇冬瓜湯		4.4	2.5	1.9	0.7	0	2.3	689	264	
9/25	三	黃豆胚芽飯	松子彩椒豆包	鮮菇高麗菜	金耳絲瓜	梅干筍片湯		4.5	2.5	1.9	0.7	0	2.3	696	259	
9/26	四	小米飯	香椿燒豆腐	山藥食蔬	玉米青江菜	紅豆紫米湯		4.6	2.5	1.5	0.7	0	2.2	688	302	
9/27	五	燕麥飯	泰式打拋素肉	鮑菇海結	有機小松菜	蔬菜味噌湯		4.3	2.5	2	0.7	0	2.3	684	257	
9/30	一	薏仁飯	▲照燒豆腸	三色芋丁	薑絲蚬白菜	山藥養生湯		4.6	2.5	1.5	0.7	0	2.2	688	289	

※ 水果，因大量清洗只能清除水果表面附著物，無法完全洗淨，小朋友食用前應徹底清洗以維衛生安全。。

※ ★表示油炸菜；▲表示勾芡菜色。

※ 本校提供之原態豆類及初級加工豆製品均為非基因改造食材。

※ 臺北市學校營養教育網站內容豐富，請瀏覽參閱<http://eatingright.tp.edu.tw/student/index.php>

※ 菜色使用食材明細公告於教育部「校園食材登錄平臺」(網址:<https://fatracesschool.moe.gov.tw>)

◎午餐供應：健康國小中央廚房。午餐委外廠商：第一餐盒股份有限公司◎