

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單
2023年10月份 葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量	
10/2	一	胚芽飯	匈牙利燉肉	絲瓜寬粉	有機空心菜	海芽蔬菜湯			
10/3	二	有機飯	壽喜燒嫩雞	鮮菇花椰菜	有機味美菜	珍珠冬瓜露		熱量：603.8 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.5 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：170.2 毫克	
10/4	三	小米飯	粉蒸肉	海帶干絲	紅丁萵苣	芹香蘿蔔湯			
10/5	四	~特餐~ DIY炸醬麵	五香滷大排	招牌炸醬	有機荷葉白菜	▲大滷湯			
10/6	五	五穀飯	腰果照燒雞丁	鮮瓜蛤蠣	香菇小白菜	高麗鮮蔬湯			
10/9	一	雙十連假							
10/10	二	雙十連假							
10/11	三	蕎麥飯	紅燒豬肉	麻婆豆腐	蒜香青江菜	白菜針菇湯			
10/12	四	紫米飯	★杏片糖醋鯊魚	洋芋干丁	有機青松菜	竹筍湯		熱量：582.5 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬菜類：1.7 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：196 毫克	
10/13	五	~特餐~ 野菇炊飯	蜜汁烤雞排	豆皮高麗	枸杞芥藍菜	薑絲冬瓜湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果		
10/16	一	有機飯	泰式檸檬鯨魚	南瓜燴豆腐	有機小白菜	黑糖綜合圓			
10/17	二	~特餐~ DIY螺旋麵	★香酥雞柳條*2	蘿勒野菇青醬	有機小松菜	羅宋湯		熱量：602.3 大卡 全穀根莖類：3.9 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：195.8 毫克	
10/18	三	燕麥飯	大醬雞丁	客家小炒	香菇油菜	黃瓜菇菇湯			
10/19	四	~蔬食日~ 黑糖捲	照燒油腐	關東煮 (魚丸.黑輪)	有機白莧菜	什錦鮮蔬粥			
10/20	五	糙米飯	芝香韓式燒肉	鮮蔬冬粉	木耳萵苣	昆布豆腐湯			
10/23	一	~特餐~ DIY烏龍麵	★里肌豬排	韭香豆芽	有機黑葉白菜	豆漿味噌湯			
10/24	二	~特餐~ DIY鮮蔬蝦仁燴飯 (有機飯)	醬燒雞丁	▲鮮蔬蝦仁醬	有機青松菜	榨菜肉絲湯		熱量：589.1 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：183.8 毫克	
10/25	三	胚芽飯	打拋豬	家常豆腐煲	紅絲小白菜	牛蒡鮮蔬湯			
10/26	四	紅藜飯	南瓜子奶香時蔬燉雞	什錦冬瓜	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯			
10/27	五	小米飯	京醬豬柳	塔香海根	針菇油菜	▲南瓜濃湯			
10/30	一	蕎麥飯	泡菜雞肉	鮮菇高麗	有機小白菜	黃瓜薏仁湯		熱量：571.1 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.9 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：186.5 毫克	
10/31	二	有機飯	南洋咖哩豬	葵瓜子田園敏豆	有機味美菜	豆腐味噌湯			

※ 菜色提供之豬雞產地皆為台灣，並為具CAS標章之食材。

※ 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。

※ ★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色。

※ 咖啡色粗體字表示使用調理品或加工半成品。

※ 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。

※ 臺北市學校營養教育網站內容豐富，請瀏覽參閱(網址：<http://eatingright.tp.edu.tw/plugin/child/index.html>)

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

※ 每週二有機米及一週二四有機蔬菜為市府補助食材。