

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11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
11/1	三	五穀飯	照燒雞丁	海帶干絲	木耳萵苣	竹筍湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：605.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.6 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：189.7 毫克
11/2	四	紫米飯	鐵板豬柳	▲南瓜燴豆腐	有機黑葉白菜	羅宋湯		熱量：596.4 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.5 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：176 毫克
11/3	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	★里肌豬排	彩繪豆芽	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯		熱量：603 大卡 全穀根莖類：3.9 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：190.8 毫克
11/6	一	麥片飯	京醬肉絲	雙色花椰菜	有機青松菜	▲仙草QQ圓		熱量：582.6 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：171.2 毫克
11/7	二	有機飯	腰果雞丁	雞茸大根燒	有機荷葉白菜	洋芋養生湯		熱量：586.3 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：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：209.8 毫克
11/8	三	燕麥飯	蜜汁燒肉	客家小炒	針菇青江菜	黃瓜菇菇湯		
11/9	四	~特餐~ DIY肉羹麵	★香酥雞柳條*2	鮮菇高麗	有機小白菜	▲肉羹湯		
11/10	五	糙米飯	打拋豬	雞蛋豆腐	蒜香油菜	蛤蠣湯		
11/13	一	~特餐~ DIY味噌拉麵	醬燒大排	田園玉米	有機黑葉白菜	海芽味噌湯		
11/14	二	有機飯	紅燒鯊魚	醬燒豆干	有機福山萵苣	黑糖珍珠飲		
11/15	三	胚芽飯	麻油雞	滷白菜	紅絲芥藍菜	蘿蔔排骨湯		
11/16	四	小米飯	日式咖哩豬	什錦冬瓜	有機小松菜	榨菜三絲湯		
11/17	五	蕎麥飯	芝香春川炒雞 (年糕)	家常豆腐煲	紅丁青江菜	南瓜珍菇湯		
11/20	一	~蔬食日~ 高麗菜包	茶葉蛋	關東佃煮 (魚丸、黑輪)	有機廣島菜	古早味紅麵線		
11/21	二	~特餐~ DIY螺旋麵	香滷雞排	義大利肉醬	有機味美菜	▲玉米濃湯		
11/22	三	紫米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	薑絲小白菜	昆布湯		
11/23	四	燕麥飯	葵瓜子醬燒三鮮	★和風炸豆腐	有機蘿蔓萵苣	薑絲冬瓜湯		
11/24	五	有機飯	匈牙利燉肉	芹香干片	木耳菠菜	蘿蔔薏仁湯		
11/27	一	糙米飯	南瓜子三杯烏魚 (米血糕)	雙片高麗	有機小白菜	結頭菜湯		
11/28	二	~特餐~ DIY肉燥麵	古早味肉燥	韭香豆芽	有機青松菜	黃瓜時菇湯		
11/29	三	五穀飯	蔥燒雞	麻婆豆腐	香菇油菜	白菜針菇湯		
11/30	四	~特餐~ 野菇炊飯 (有機飯)	★炸啦翅小腿*2	什錦黑干	有機油江菜	綠豆薏仁湯		

※ 菜色提供之豬雞產地皆為台灣，並為具CAS標準之食材。

※ 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://fatrac.school.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。