

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單
2024年3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
3/1	五	胚芽飯	糖醋雞丁	◎客家小炒	香菇菠菜	雙色蘿蔔湯		熱量：587.3 大卡 全穀根莖類：3.8 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：176.7 毫克
3/4	一	~特餐~ ◎DIY烏龍麵	★日式炸豬排	◎什錦玉米	有機荷葉白菜	◎豆漿味噌湯		
3/5	二	有機飯	壽喜燒嫩雞	◎蝦仁炒蛋	有機小松菜	薑絲冬瓜湯		
3/6	三	◎五穀飯	粉蒸肉	◎家常豆腐煲	紅絲芥藍菜	黃瓜薏仁湯		
3/7	四	蕎麥飯	南洋咖哩雞	銀蘿燴炒	有機黑葉白菜	黑糖珍珠飲		
3/8	五	小米飯	◎杏片蠔油肉片	塔香海根	蒜香萵苣	南瓜珍菇湯		
3/11	一	糙米飯	◎泰式檸檬旗魚	◎和風蒸蛋	有機廣島菜	結頭排骨湯		熱量：575.6 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 份 乳品類：0 份 鈣含量：177.8 毫克
3/12	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	蜜汁烤雞排	◎蘿勒野菇青醬	有機福山萵苣	◎羅宋湯		
3/13	三	◎燕麥飯	蒜泥白肉	◎芹香干片	木耳油菜	牛蒡鮮蔬湯		
3/14	四	有機飯	◎芝香春川炒雞 (年糕)	鮮菇高麗	有機小白菜	◎▲南瓜濃湯		
3/15	五	◎麥片飯	鐵板豬柳	◎麻婆豆腐	紅丁青江菜	黃瓜菇菇湯		
3/18	一	~蔬食日~ DIY日式咖哩飯	◎大阪燒	日式時蔬咖哩	有機山萵苣	◎昆布豆腐湯		熱量：582.9 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.5 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：178.8 毫克
3/19	二	有機飯	◎南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎什錦冬瓜	有機小松菜	▲仙草QQ圓		
3/20	三	紫米飯	蜜汁燒肉	◎鮮蔬黑干	針菇萵苣	◎關東煮湯 (黑輪)		
3/21	四	~特餐~ ◎沙茶乾拌麵	★香酥雞柳條*2	雙色花椰菜	有機黑葉白菜	◎海芽味噌湯		
3/22	五	蕎麥飯	◎京醬肉絲	◎蛤蠣蒸蛋	薑絲菠菜	結頭蔬菜湯		
3/25	一	糙米飯	◎葵瓜子奶香時蔬燉雞	螞蟻上樹	有機味美菜	冬瓜大骨湯		熱量：587.6 大卡 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：177.2 毫克
3/26	二	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎招牌炸醬	彩繪豆芽	有機荷葉白菜	◎芹香魚丸湯		
3/27	三	小米飯	蔥燒雞	◎海帶干絲	香菇青江菜	榨菜肉絲湯		
3/28	四	有機飯	◎紅燒鯊魚	◎南瓜炒蛋	有機菠菜	綠豆薏仁湯		
3/29	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	醬燒大排	◎豆皮高麗	針菇小白菜	▲大滷湯(脆筍)		

※ 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。
 ※ 本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚肉及其製品，不適合過敏體質食用。
 ※ ★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色；◎表示可能含有過敏成分之食材。
 ※ 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>)