

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2015年4月 葷食菜單

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量
1	三	芝麻飯	回鍋肉	小魚花生豆干	蒜香青江菜	枸杞冬瓜湯		熱量 676 kcal 全穀根莖類 4.3份 豆魚肉蛋類 2.5份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.7份 油脂類 2.3份 奶類 0.00份
2	四	紫米飯 (蔬食日)	茶香豆腸	雙色玉米	蔥酥油菜	筍片蛋花湯		
3	五	兒童節休假						
6	一	清明節休假						
7	二	特餐	蕃茄義大利肉醬麵	迷迭香里肌肉片	紅卜高麗	芹香蘿蔔海芽湯		熱量 663 kcal 全穀根莖類 4.4份 豆魚肉蛋類 2.3份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.7份 油脂類 2.3份 奶類 0.00份
8	三	胚芽飯	味噌洋芋燒肉	粉絲高麗	薑絲小白菜	酸辣湯	鳳梨	
9	四	糙米飯	腰果雞丁	麻婆豆腐	蔥酥A菜	番茄蔬菜湯		
10	五	海苔飯	糖醋魚丁	香菇蒸蛋	蝦皮地瓜葉	冬瓜排骨湯		
13	一	特餐	客家版條	滷五香雞腿	薑絲小白菜	南瓜蛋花湯	橘子	熱量 677 kcal 全穀根莖類 4.6份 豆魚肉蛋類 2.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.7份 油脂類 2.3份 奶類 0.04份
14	二	糙米飯	芋香嫩雞	三色玉米炒蛋	紅卜青江菜	銀耳綠豆西米露	芭樂	
15	三	燕麥飯	三杯魚丁	咖哩洋芋	韭菜豆芽	冬菜冬粉湯	小番茄	
16	四	雜糧飯	豆醬竹筍燒肉	四季豆拌豆干	木須高麗	黃瓜肉絲湯	葡萄	
17	五	薏仁飯	芝麻怪味雞	蕃茄豆腐	開陽白菜	香菜九片湯	楊桃	
20	一	糙米飯	瓜瓜咖哩雞	彩椒什錦豆皮	薑絲A菜	芝麻奶露	木瓜	熱量 647 kcal 全穀根莖類 4.1份 豆魚肉蛋類 2.3份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.7份 油脂類 2.3份 奶類 0.04份
21	二	黃豆胚芽飯	柳葉魚*2	小黃瓜拌天婦羅	三色豆芽	鳳梨苦瓜雞湯	哈密瓜	
22	三	雜糧飯	泰式酸辣鮮蔬肉片	拌三絲	沙茶空心菜	紫菜蛋花湯		
23	四	海苔飯	義式豆子燉肉	日式蒸蛋	薑絲青江菜	洋蔥南瓜湯		
24	五	特餐	雜糧蛋炒飯	古早味排骨	蒜香小白菜	牛蒡蘿蔔湯		
27	一	紫米飯	杏仁香酥魚片	紅燒麵輪	蔥酥油菜	柴魚蘿蔔湯		熱量 640 kcal 全穀根莖類 4.1份 豆魚肉蛋類 2.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.7份 油脂類 2份 奶類 0.00份
28	二	芝麻飯	泰式椰香雞	彩蔬肉絲	枸杞小白菜	番茄如意湯		
29	三	糙米飯	五色柚香肉片	青花炒丸片	蒜香胡瓜	白菜冬粉湯		
30	四	特餐	米粉湯	豆豉小排	蒜香芥蘭			

~~貼心小叮嚀~~

§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。

§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臺北市食材登錄平台，請瀏覽參閱<http://foodtracer.taipei.gov.tw/>

§因應101年6月「學校午餐食物內容及營養基準」修訂版，103學年度開始，主食雜糧採逐月調高至建議目標量，惟紫米採固定調整方式。本校提供之黃豆、豆腐、味噌與豆瓣醬均為非基因改造。

午餐供應:健康國小中央廚房/ 午餐委外廠商:味帝企業股份有限公司



聽說說食品原料標示的遵行事項有新修正嗎？



對啊！「包裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項」及「食品添加物含基因改造食品原料標示應遵行事項」預計於一零四年六月

月一日生效。

一、包裝食品製造過程中使用基因改造食品原料，於終產品已不含轉殖基因片段或轉殖蛋白質者，應標示「本產品為基因改造○○加工製成，但本產品已不再含基因改造成分」或「本產品加工原料中有基因改造○○，但本產品中已不再含有基因改造成分」。

二、食品添加物製造過程中使用基因改造食品添加物或基因改造食品原料，於終產品已不含轉殖基因片段或轉殖蛋白質者，應標示「本產品為基因改造○○加工製成，但本產品已不再含基因改造成分」或「本產品加工原料中有基因改造○○，但本產品中已不再含有基因改造成分」。



那，散裝食品原料標示的遵行事項被忽略了嗎？



沒有啊，預計依品項及對象第一階段生效如下：

下：一零四年六月一日：

實施對象：食品販賣業者已辦理公司登記或商業登記者。實施品項：農產品型態之基因改造食品原料，或該等原料經過簡單之切割、研磨。

(資料來源：衛福部網站)