

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

民國 104 年 5 月 素食菜單

School Lunch Menu

日	星期	主食	副 食			湯	水果	每週平均營養量
1	五	紫米飯 (蔬食日)	三杯豆腐	黑椒山藥麵腸	紅卜青江菜	番茄玉米湯		熱量 650 kcal 全穀根莖類 4.3 份 豆魚肉蛋類 2.2 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.00 份
4	一	黃豆糙米飯	日式洋芋燒素肚	茄汁豆包	香炒油菜	青菜豆腐湯		
5	二	(特餐)	咖哩炒麵	黑椒素排	紅卜高麗	味噌海帶湯		
6	三	雜糧飯	素瓜仔肉豆腐	泰式酸辣烤麩	枸杞小白菜	薑絲冬瓜湯		
7	四	海苔飯	飄香滷味	如意三絲	沙茶空心菜	銀耳綠豆湯		
8	五	胚芽飯	花生麵筋	毛豆百頁	薑絲莧菜	鳳梨苦瓜湯	鳳梨	
11	一	(特餐)	香椿鮮蔬拌麵	素炒豆腸	薑絲青江菜	芹香蘿蔔湯		
12	二	小米飯	豆豉甜椒炒麵腸	西芹木耳腐衣	紅卜豆芽	金菇白菜湯	芭樂	
13	三	地瓜飯	冬瓜花干	彩燴腰花	薑絲莧菜	紫菜湯	葡萄	
14	四	紫米飯	砂鍋白菜素獅頭	麻婆豆腐	香菇油菜	玉米山藥湯	楊桃	
15	五	雜糧飯	三喜烤麩	回鍋干片	木須高麗	扁蒲湯	木瓜	
18	一	小米飯	三杯麵腸	花生豆干	木須白菜	南瓜金菇湯	哈密瓜	熱量 675 kcal 全穀根莖類 4.5 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 1.6 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.3 份 奶類 0.00 份
19	二	紫米飯	彩豆燒烤麩	番茄豆包	清炒空心菜	海芽薑絲湯	西瓜	
20	三	麥片飯	芹香干絲	紅燒車輪	香菇扁蒲	冬菜冬粉湯	甜桃	
21	四	(特餐)	咖哩金瓜米粉	五香花干	枸杞高麗	竹筍湯	香蕉	
22	五	黃豆糙米飯	芝麻糖醋豆腸	速度燴三鮮	炒油菜	番茄如意湯		
25	一	燕麥飯	沙嗲素雞	耳筍肉絲	薑絲小白菜	黃瓜腰花湯		
26	二	雜糧飯	香酥魚片	炒四寶	薑絲A菜	芝麻奶露		
27	三	胚芽飯	彩椒素肚	雙色毛豆豆腸	炒青江菜	牛蒡蘿蔔湯		
28	四	芝麻飯	泰式椰香百頁	白菜麵筋	枸杞莧菜	薑絲海帶湯		
29	五	(特餐)	台式素麵線	刈包+酸菜豆包		炒空心菜		

~~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。

§菜色使用食材明細公告於學校午餐群組資訊網，歡迎上網查詢。

§本校菜單提供少油、少鹽、少糖，並鼓勵多吃全穀更健康。

§本校提供之黃豆、豆腐、百頁豆腐、味噌與豆瓣醬均為非基因改造。