

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2010年3月

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量	
1	一	大滷麵、綜合滷味(豆乾+豬血糕+魚丸)、沙茶小白菜						柑 橘 類 及 其 他 季 節 水 果	熱量 665kcal
2	二	胚芽飯	柳葉魚*2	海帶黃豆燒肉	蒜香菠菜	關東煮	主食類 4.6份		
3	三	地瓜飯	黑椒豬柳	咖哩豆腐	蔥酥芥蘭菜	❤️味噌蘿蔔湯	肉魚豆蛋類 2.3份		
4	四	燕麥飯	❤️柚香蒜燒排骨	蔥香蒸蛋	枸杞高麗	❤️羅漢梅果茶	蔬菜類 1.3份		
5	五	雜糧飯	地瓜蒸肉	回鍋肉片	雙色花椰	薑絲冬瓜湯	水果類 0.7份		
8	一	胚芽飯	葡國燒肉	香菇蒸蛋	蝦皮白菜	蕃茄洋蔥湯	油脂類 2.5份		
9	二	義大利肉醬麵、五香雞腿、蒜香高麗、海芽大骨湯						奶類 0份	
10	三	糙米飯	雙椒炒嫩雞	豆干燒肉	芝麻油菜	玉米大骨湯	熱量 655kcal		
11	四	雜糧飯	宮保肉丁	雙色玉米豆腐	蔥香青江菜	紫菜蛋花湯	主食類 4.5份		
12	五	高鈣飯	香酥白帶魚	咖哩洋芋	蔥酥菠菜	紅棗雞湯	肉魚豆蛋類 2.2份		
15	一	海苔飯	川香豆瓣魚	包白麵筋	雙色花椰	酸辣湯	蔬菜類 1.3份		
16	二	米飯	日式咖哩雞丁	照燒肉片	❤️和風豆芽	❤️柴魚味噌湯	水果類 0.7份		
17	三	燕麥飯	京醬肉絲	蕃茄洋蔥燒豆腐	蒜末A菜	榨菜冬粉湯	油脂類 2.5份		
18	四	愛地球環保素：黃豆糙米飯、紅燒烤麩、❤️沙茶什錦豆皮、枸杞芥蘭菜、❤️薑汁花生地瓜湯						奶類 0份	
19	五	胚芽飯	梅干扣肉	香炒魚丸*2	香菇青江菜	玉米濃湯	熱量 650kcal		
22	一	高鈣飯	❤️奶香玉米雞丁	客家小炒	木須高麗	❤️筍片排骨湯	主食類 4.4份		
23	二	雜糧飯	❤️怪味大排	味噌洋芋肉片	枸杞小白菜	黃豆芽大骨湯	肉魚豆蛋類 2.2份		
24	三	米飯	蒜泥白肉	三杯豆腸	芝麻青江	南瓜濃湯	蔬菜類 1.5份		
25	四	海苔飯	照燒魚丁	咖哩粉絲	薑絲油菜	味噌海芽湯	水果類 0.7份		
26	五	❤️炒南瓜米粉、芝麻糖醋肉丁、蒜味芥蘭菜、蕃茄如意湯						油脂類 2.5份	
29	一	米飯	腰果肉丁	阿里巴巴豬柳	蒜香小白菜	海帶大骨湯	奶類 0.014份		
30	二	高鈣飯	❤️匈牙利式燉肉	蕃茄蛋豆腐	蒜香花椰	蔬菜濃湯	熱量 645kcal		
31	三	❤️上海菜飯	鳳梨魚丁	四季豆拌素雞	蕃茄高麗	芹菜魚丸湯	主食類 4.2份		

~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。因季節交替且遇農曆新年，故目前尚無法精確提供本月預計供應的水果品項。



：新的風味菜

因應環保訴求，兼顧營養均衡，教育部大力推動「一日蔬食」。廣泛地來說，以植物性食物來源來達到飲食營養均衡的目的，除了每日攝取適量蔬菜水果，以獲得足夠的纖維素，維生素、礦物質和抗發炎各類植物性營養素，也完全以黃豆類製品取代動物性蛋白質來源，如：黃豆、黑豆、毛豆、豆腐、豆漿、豆乾、豆皮、豆腸、素肉絲、素肉片等。經過群組學校午餐會議決議，中央廚房自上學期起，每月以星期別輪流推出一日素食。目前，將持續落實於學校午餐供應，往後推行的頻率，將視現況與共識予以適當之調整。(健康國小 黃明明營養師)

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