

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

民國 100 年 3 月

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量
1	二	米飯	柳葉魚*2	四季豆肉絲炒豆腸	蒜香菠菜	❤️山藥紅豆薏仁湯		熱量 665Kcal 全穀根莖類 4.6 份 豆魚肉蛋類 2.2 份 蔬菜類 1.4 份 水果類 0.7 份 油脂類 2 份 奶類 0.04 份
2	三	芝麻飯	粉蒸肉	螞蟻上樹	枸杞芥蘭菜	黃豆芽大骨湯		
3	四	胚芽飯	❤️鮮蔬蔥燒排骨	蔥酥蒸蛋	薑絲小白菜	蘿蔔大骨湯		
4	五	❤️田園雜糧蛋炒飯、沙嗲雞腿*1、蒜香青江菜、南瓜濃湯						
7	一	五穀飯	海帶黃豆燒肉	玉米紅蘿蔔炒蛋	蝦皮白菜	黃瓜大骨湯	柳丁 橘子 小蕃茄	熱量 665Kcal 全穀根莖類 4.6 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2 份 奶類 0 份
8	二	愛地球環保蔬食：紫米飯、毛豆腰果拌素雞、咖哩洋芋、枸杞高麗、蔬菜香菇湯						
9	三	米飯	❤️香菜銀蘿鮮雞	糖醋豆包	蒜香油菜	薑絲冬瓜湯		
10	四	燕麥飯	豆豉肉丁	三色玉米	蔥酥菠菜	酸辣湯		
11	五	海苔飯	杏仁鳳梨魚丁	紅燒車輪	炒 A 菜	金針肉絲湯		
14	一	❤️泰式花枝海鮮麵、❤️泰式辣炒雞、蒜香小白菜					香蕉 蓮霧 西瓜 芭樂	熱量 660Kcal 全穀根莖類 4.3 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 份 奶類 0.03 份
15	二	麥片飯	雙椒炒豬柳	鮮菇百頁	炒廣東 A 菜	❤️薑絲海芽排骨湯		
16	三	燕麥飯	梅干扣肉	香菇蒸蛋	蝦皮高麗菜	關東煮		
17	四	米飯	川味豆瓣魚	包白麵筋	蒜香油菜	芋香銀耳西米露		
18	五	黃豆糙米飯	薑蓉雞丁	回鍋肉片	蔥酥芥蘭菜	枸杞冬瓜湯		
21	一	米飯	❤️蕃茄洋芋燉肉	日式蒸蛋	清炒高麗	紅棗雞湯	棗子 蘋果 洋香瓜	熱量 660Kcal 全穀根莖類 4.4 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.4 份 水果類 0.7 份 油脂類 2 份 奶類 0.02 份
22	二	義大利肉醬斜管麵、迷迭香里肌*1、蝦皮白菜、玉米濃湯						
23	三	胚芽飯	花枝排*1	咖哩豆腐	蒜末 A 菜	紫菜蛋花湯		
24	四	五穀飯	❤️綠咖哩雞丁	五彩什錦	沙茶芥蘭	枸杞山藥大骨湯		
25	五	地瓜飯	香菇毛豆燒肉	韭香天婦羅	香菇油菜	肉骨茶湯		
28	一	燕麥飯	味噌魚片*1	客家小炒	蒜香 A 菜	綠豆地瓜湯		熱量 660Kcal 全穀根莖類 4.5 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.4 份 水果類 0.7 份 油脂類 2 份 奶類 0 份
29	二	芝麻飯	香菇山藥燒雞	蕃茄蛋豆腐	枸杞小白菜	海帶三絲湯		
30	三	五穀飯	京醬肉絲	高麗菜炒冬粉	韭菜豆芽	山楂茶		
31	四	❤️台式糙米鹹粥、白菜獅子頭*1、肉包*1、炒青江菜						

~~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。

❤️：新的風味菜