

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 98 年 8/9 月

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量	
31	一	海苔飯	彩椒魚丁	香菇蒸蛋	薑絲青江	芹香魚丸湯	季 節 水 果	熱量 670kcal	
1	二	燕麥飯	芝麻茄汁雞	回鍋肉片	蔥香莧菜	紫菜蛋花湯		主食類 4.3 份	
2	三	芝麻地瓜飯	洋蔥豬柳	包白麵筋	蝦皮空心菜	❤️山楂茶		肉魚豆蛋類 2.1 份	
3	四	白飯	❤️炒花枝	佛跳牆	❤️芝麻拌油菜	香菇肉羹湯		蔬菜類 1.7 份	
4	五	高鈣飯	蒜香雞	醬四寶	❤️咖哩豆芽	蘿蔔大骨湯		水果類 0.7 份	
7	一	胚芽飯	宮保雞丁	鮮筍肉絲	蔥酥油菜	蕃茄如意湯		油脂類 2.5 份	
8	二	海苔飯	❤️蒜泥白肉	玉米炒蛋	薑絲小白菜	味噌海芽湯		奶類 0 份	
9	三	燕麥飯	芋頭燒肉	紅燒豆腐	蝦皮高麗	竹筍蘿蔔湯		熱量 664kcal	
10	四	雜糧飯	菠蘿魚丁	❤️芝麻拌海帶干絲	蒜香莧菜	玉米濃湯		主食類 4.4 份	
11	五	南洋薑黃炒飯、❤️沙嗲大排、❤️香料菜豆、馬鈴薯蔬菜湯							肉魚豆蛋類 2.1 份
14	一	高鈣飯	❤️海苔香里肌	什錦肉絲	枸杞空心菜	海芽蛋花湯		蔬菜類 1.4 份	
15	二	胚芽飯	葡國燒肉	絞肉豆腐	炒 A 菜	南瓜濃湯		水果類 0.7 份	
16	三	白飯	梅干扣肉	客家小炒	❤️乾煸菜豆	客家鹹湯圓		油脂類 2.5 份	
17	四	麥片飯	栗子雞	日式蒸蛋	紅卜高麗	海結大骨湯		奶類 0.01 份	
18	五	雜糧飯	❤️檸檬椒鹽魚片	❤️日式薑汁肉片	蒜香地瓜葉	當歸薏仁肉絲湯		熱量 670kcal	
21	一	燕麥飯	香茅雞丁	三色絞肉	炒小白菜	金針大骨湯		主食類 4.5 份	
22	二	❤️蕃茄肉醬義大利通心粉、柳葉魚、橄欖蕃茄高麗菜、玉米大骨湯							肉魚豆蛋類 2 份
23	三	糙米飯	香酥三節翅	咖哩洋芋	豆鼓龍鬚菜	酸菜肉絲湯		蔬菜類 1.3 份	
24	四	高鈣飯	紅糟酥肉	❤️紅燒菱角	蒜香空心菜	枸杞紅棗白木耳湯		水果類 0.7 份	
25	五	黃豆糙米飯	糖醋排骨	家常豆腐	香菇青江菜	❤️蓮藕山藥大骨湯		油脂類 2.5 份	
28	一	雜糧飯	砂鍋獅子頭	京醬肉絲	蒜香 A 菜	酸辣湯		奶類 0 份	
29	二	白飯	❤️迷迭香雞腿	芹菜豆腸	韭菜豆芽	❤️花生蓮子紅豆湯		熱量 657 kcal	
30	三	高鈣飯	❤️蜂蜜核桃魚丁	三色蒸蛋	薑絲小白菜	筍絲大骨湯		主食類 4.3 份	
								肉魚豆蛋類 2.2 份	
								蔬菜類 1.4 份	
								水果類 0.7 份	
								油脂類 2.5 份	
								奶類 0 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。

§受到莫拉克颱風影響，市場大量水果供應不穩定，詳細供應品項暫時無法確定。



：新的風味菜

核桃 (Walnuts) 主要成分為油脂，含有豐富的亞麻油酸 (含量約 58%) 及次亞麻油酸 (含量約 12%)，

這兩種脂肪酸都是維持健康不可或缺的必需脂肪酸。尤其次亞麻油酸是屬於 omega-3 型式的脂肪酸，有益於腦部和神經發育。(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