

# 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 11 月

## School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量
2	一	雜糧飯	♥腰果肉丁	日式蒸蛋	雙色豆芽	山楂茶	西瓜	熱量 653.73kcal
3	二	燕麥飯	♥蕃茄黃豆燉肉	炒三絲	蒜香A菜	榨菜肉絲湯		主食類 4.3份
4	三	芝麻地瓜飯	紅糟雞丁	毛豆乾丁	蒜味小白菜	枸杞冬瓜湯		肉魚豆蛋類 2.0份
5	四	白飯	♥椒汁白肉	螞蟻上樹	香菇青江	酸辣湯		蔬菜類 1.5份
6	五	紅豆飯	♥樹子魚片	金菇白菜	枸杞菠菜	藥膳排骨湯		水果類 0.7份
9	一	燕麥飯	♥紫蘇里肌肉片	醬四寶	蔥香A菜	竹筍蛋花湯		油脂類 2.5份
10	二	 ♥日式京都拉麵、花枝堡、蕃茄高麗菜					蓮霧	熱量 668.14kcal
11	三	白飯	味噌魚丁	五彩什錦	青江菜	芥菜雞湯	黑李	主食類 4.5份
12	四	芝麻飯	佛跳牆	♥三杯豆腐	蒜香油菜	蔬菜湯	葡萄	肉魚豆蛋類 2.1份
13	五	高鈣飯	宮保雞丁	回鍋肉片	魚香茄子	牛蒡蘿蔔大骨湯	聖女	蔬菜類 1.3份
16	一	海苔飯	柳葉魚	紅燒杏鮑菇	雙色花菜	當歸雞湯	鳳梨	熱量 633.27kcal
17	二	白飯	咖哩雞	彩椒肉絲	蔥酥小白菜	♥雙色山藥木耳湯	芭樂	主食類 4.2份
18	三	胚芽飯	♥日式燒肉片	什錦豆皮	蒜香高麗菜	關東煮	香蕉	肉魚豆蛋類 2.0份
19	四	麥片飯	♥梅菜炆雞翼	蕃茄蛋豆腐	蝦皮白菜	香菇貢丸蘿蔔湯	百香果	蔬菜類 1.4份
20	五	愛地球環保素：紫米飯、紅燒豆腸、四季豆拌素雞、薑絲油菜、味噌海芽湯						奶類 0份
23	一	黃豆糙米飯	♥香菇金針鴨	味噌洋芋肉片	蒜香芥蘭菜	蕃茄豆腐湯	柳丁	熱量 665.11kcal
24	二	海苔飯	♥什錦魚丁	紅燒豆腐	青江菜	金針大骨湯	橘子	主食類 4.4份
25	三	燕麥飯	豆輪燒肉	咖哩洋芋	蒜香菠菜	芹菜蘿蔔排骨湯	洋瓜	肉魚豆蛋類 2.1份
26	四	雜糧飯	魚香豬柳	雪菜百頁	紅卜白花	♥南瓜薏仁湯		蔬菜類 1.4份
27	五	 ♥洋菇炒飯、♥咖哩雞腿、♥香料秋葵、♥印度奶茶						水果類 0.7份
30	一	高鈣飯	♥四川碎米雞丁	香蔥蒸蛋	枸杞小白菜	芹香魚丸湯		油脂類 2.5份
								奶類 0.07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。

§ 經群組學校午餐供應委員會會議決議，學校午餐每月供應一餐素食響應地球環保，並將以星期別輪流方式實施。

§ 本月多元文化飲食特別介紹，菜單為彩色雙面印刷，請自行參閱。



：新的風味菜