## 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

4 三 艾麻地瓜飯 紅糟雞丁 毛豆乾丁 蒜味小白菜 枸杞冬瓜湯 5 四 白飯 ◆椒汁白肉 螞蟻上樹 香菇青江 酸辣湯 2.5份 分類 2.5份 分類 0.7份 分類 0.6 五 紅豆飯 ◆樹子魚片 金菇白菜 枸杞菠菜 藥膳排骨湯 0.6 分類 0.6 分類 0.6 分類 0.7份 分類 0.6 分類 0.7份 分類 0.7份 分類 0.7份 分類 0.7份 分類 0.7份 小果類 0.7份 小皮白酸 咖哩雞 彩椒肉絲 蔥酥小白菜 雙色准菜 當歸雞湯 2.1份 小果類 0.7份 小房豆蛋類 2.0份 蓝菜類 1.4份 小房豆蛋類 2.0份 蔬菜類 1.4份 小果類 0.7份 小房豆蛋類 2.0份 蔬菜類 0.7份 小房豆蛋類 2.0份 蔬菜類 0.7份 小房豆蛋類 2.0份 蔬菜類 0.7份 小房豆蛋類 2.0份 五 爱地球環保素:紫米飯、紅燒豆腸、四季豆拌素雞、薑絲油菜、味噌海芽湯 百香果 1.4份 0.7份 小房豆蛋類 2.1份 小果類 0.7份 小房豆蛋類 2.1份 小果類 0.7份 小具工	日	星期	主食		副食		湯	水果	每週平均營養量
3 二 燕麥飯         養茄賣豆燉肉         炒三絲         蒜香A菜         榨菜肉絲湯           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           5 四 白飯         椒汁白肉         媽媽上樹         香菇青江         酸辣湯           6 五 紅豆飯         樹子魚片         金菇白菜         枸杞菠菜         藥膳排骨湯           9 一 燕麥飯         紫蘇里肌肉片         醬四寶         蔥香A菜         竹笥蛋花湯           10 二         日式京都拉麵、花枝堡、養茄高麗菜         古工菜         本菜雞湯         1.3份           11 三 白飯         味噌魚丁         五彩什錦         青江菜         茶菜雞湯         1.3份           12 四         芝麻飯         佛跳牆         三杯豆腐         蒜香油菜         正季女           13 五         高鈣飯         宮保雞丁         四鍋肉片         魚香茄子         牛等蒸萄大青清         聖女           16 一         海苔飯         柳葉魚         紅燒杏糖菜         雙色花菜         蘭新         聖女           17 二         白飯         咖哩雞         彩椒肉絲         蔥酥小白菜         製土庫         香蕉         香蕉         新倉         香蕉         香蕉         香蕉         香蕉         新倉         香蕉         西倉         五倉類         五倉類         五倉類	2	-	雜糧飯	❤腰果肉丁	日式蒸蛋	雙色豆芽	山楂茶		,,,,
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	3	-1	燕麥飯	● 蕃茄黃豆燉肉	炒三絲	蒜香A菜	榨菜肉絲湯		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           6 五 紅豆飯         ◆樹子魚片         金菇白菜         枸杞菠菜         藥膳排骨湯           9 一 燕麥飯         ◆紫蘇里肌肉片         醬四寶         蔥香A菜         竹笥蛋花湯           10 二         ●日式京都拉麵、花枝堡、蕃茄高麗菜         本養園 集積         2.5份 奶類           11 三 白飯         味噌魚丁         五彩什錦         青江菜         芥菜雞湯           12 四 芝麻飯         佛跳牆         三杯豆腐         蒜香油菜         蔬菜湖         0.7份 加脂類           13 五 高鈣飯         宮保雞丁         回鍋肉片         魚香茄子         牛蒡蘿蔔木膏湯         型女           16 一 海苔飯         柳葉魚         紅燒杏鮑菇         雙色花菜         電歸雞湯         2.5份 奶類           17 二 白飯         咖啡哩雞         彩椒肉絲         蔥酥小白菜         藍土食懶         4.2份 热食類         2.0份 未養期         1.4份 水果類         2.0份 未養期         2.0份 未養期         2.0份 未養期         2.0份 未養期         2.5份 奶類         2.5份 奶類         0.7份 上食類 集食期         2.1份 未養期         2.5份 如奶園         2.5份 如奶園         2.5份 本無期         2.5份 本無期         2.5份 工作額         2.5份 工作額 <t< td=""><td>4</td><td>=</td><td>芝麻地瓜飯</td><td>紅糟雞丁</td><td>毛豆乾丁</td><td>蒜味小白菜</td><td>枸杞冬瓜湯</td><td></td><td></td></t<>	4	=	芝麻地瓜飯	紅糟雞丁	毛豆乾丁	蒜味小白菜	枸杞冬瓜湯		
□ 五 紅豆飯 ● 付き乗り	5	四	白飯	₩椒汁白肉	螞蟻上樹	香菇青江	酸辣湯		油脂類 2.5 份
10 二 日式京都拉麵、花枝堡、蕃茄高麗菜	6	五	紅豆飯	₩樹子魚片	金菇白菜	枸杞菠菜	藥膳排骨湯	西瓜	
10 二 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	9	1	燕麥飯	❤紫蘇里肌肉片	醬四寶	蔥香A菜	竹筍蛋花湯	香爪	
10				))			MA		肉魚豆蛋類 2.1 份
11 三 白飯 味噌魚丁 五彩什錦 青江菜 芥菜雞湯 12 四 芝麻飯 佛跳牆 ●三杯豆腐 蒜香油菜 蔬菜湯 13 五 高鈣飯 宮保雞丁 回鍋肉片 魚香茄子 牛蒡蘿蔔大胃湯 16 一 海苔飯 柳葉魚 紅燒杏鮑菇 雙色花菜 當歸雞湯 17 二 白飯 咖哩雞 彩椒肉絲 蔥酥小白菜 雙色與菜菜湯 查數 4.2份肉魚豆蛋類 2.0份物類 2.0份物類 2.0份水果類 3.4份水果類 2.5份如類 2.5份如類 2.5份如類 2.5份如類 2.5份如類 2.5份如類 2.1份蔬菜類 4.4份肉魚豆蛋類 2.1份蔬菜類 4.4份肉魚豆蛋類 2.1份蔬菜類 2.5份如類 2.1份蔬菜類 4.4份肉魚豆蛋類 2.1份蔬菜類 4.4份肉魚豆蛋類 2.1份蔬菜類 2.5份如類 2.1份蔬菜類 4.4份肉魚豆蛋類 2.1份蔬菜類 4.4份肉魚豆蛋類 2.1份蔬菜類 4.4份肉魚豆蛋類 2.1份蔬菜類 0.7份油脂類 2.5份如類 0.7份油脂類 0.7份油脂類 0.7份油脂類 0.7份油脂類 0.7份油脂類 0.7份油脂類 0.7份			((0)					黑李	
11 三 日飯 味噌魚丁 五杉仟錦			" 3				17 20	蓮霧	
12 四   芝麻飯				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				葡萄	划(契) U 1/17
16 一 海苔飯 柳葉魚 紅燒杏鮑菇 雙色花菜 當歸雞湯 17 二 白飯 咖哩雞 彩椒肉絲 蔥酥小白菜 雙色山薰木耳湯 白魚豆蛋類 2.0份肉魚豆蛋類 2.0份肉魚豆蛋類 2.0份肉魚豆蛋類 2.0份肉魚豆蛋類 2.5份肉魚豆蛋粉 2.5份的水果類 0.7份水果類 0.7份水果類 0.7份水果類 0.0份的 23 一 黃豆蔻米飯 ●香菇金針鴨 味噌洋芋肉片 蒜香芥蘭菜 蕃茄豆腐湯 中毒苔飯 ●什錦魚丁 紅燒豆腐 青江菜 金針大骨湯 2.1份水果類 2.1份水果類 2.5份的 25 三 燕麥飯 豆輪燒肉 咖哩洋芋 蒜香菠菜 芹菜蘿蔔排骨湯 2.1份水果類 0.7份水果類 0.7份水果類 0.7份水果類 0.7份水果類 0.7份的 25 三 燕麥飯 豆輪燒肉 咖哩洋芋 蒜香菠菜 芹菜蘿蔔排骨湯 2.1份水果類 0.7份水果類 0.7份米果類 0.7份米	12	四	芝麻飯	佛跳牆	●三杯豆腐	蒜香油菜	蔬菜湯		
17 二 白飯 咖哩雞 彩椒肉絲 蔥酥小白菜 雙色山藥木耳湯 古樂	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	
17 二 白飯 咖哩雞 彩椒肉絲 蔥酥小白菜 ●雙山藥林耳湯 古樂 內魚豆蛋類 2.0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 1.4份 2.5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 2.0份 2.5份 23 一 黃豆蔻米飯 ●香菇金針鴨 味噌洋芋肉片 蒜香芥蘭菜 蕃茄豆腐湯 柳丁 24 二 海苔飯 ●什錦魚丁 紅燒豆腐 青江菜 金針大骨湯 內魚豆蛋類 2.1份 点菜類 4.4份 內魚豆蛋類 2.1份 点菜類 4.4份 內魚豆蛋類 2.1份 点菜類 4.4份 內魚豆蛋類 2.1份 点菜類 1.4份 2.5份 26 四 雜糧飯 魚香豬柳 雪菜百頁 紅卜白花 ●南瓜薏仁湯 1.4份 2.5份 2.7份 27	16	1	海苔飯	柳葉魚	紅燒杏鮑菇	雙色花菜	當歸雞湯	鳳梨	
19 四 麥片飯 ●梅菜炆雞翼 蕃茄蛋豆腐 蝦皮白菜 香菇页丸蘿蔔湯 2.5份 20 五 <b>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</b> 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 24 二 海苔飯 ●什錦魚丁 紅燒豆腐 青江菜 金針大骨湯 A.4份 內魚豆蛋類 2.1份 5元 三 燕麥飯 豆輪燒肉 咖哩洋芋 蒜香菠菜 芹菜蘿蔔排骨湯 2.1份 5元 26 四 雜糧飯 魚香豬柳 雪菜百頁 紅卜白花 ●南瓜薏仁湯 水果類 0.7份 3元	17	11	白飯	咖哩雞	彩椒肉絲	蔥酥小白菜	●雙色山藥木耳湯	芭樂	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 香菇賣丸蘿蔔湯 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	18	Ξ	胚芽飯	♥日式燒肉片	什錦豆皮	蒜香高麗菜	關東煮	禾荘	
20 五 <b>发地球场休息</b> · 繁末 <b>做、紅光豆腐、四字豆拌菜雞、量絲油米、味噌用牙汤</b> 23 一 黄豆糙米飯 ●香菇金針鴨 味噌洋芋肉片 蒜香芥蘭菜 蕃茄豆腐湯 柳丁 紅燒豆腐 青江菜 金針大骨湯 為魚豆蛋類 2.1份 为魚豆蛋類 2.1份 五 藥麥飯 豆輪燒肉 咖哩洋芋 蒜香菠菜 芹菜蘿蔔排骨湯 1.4份 水果類 0.7份 油脂類 2.5份 四 雜糧飯 魚香豬柳 雪菜百頁 紅卜白花 ●南瓜薏仁湯 2.5份 加類 0.07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		油脂類 2.5 份
24	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	百香果	奶類 0份
24       二 海苔飯       ◆什錦魚丁       紅燒豆腐       青江菜       金針大骨湯         25       三 燕麥飯       豆輪燒肉       咖哩洋芋       蒜香菠菜       芹菜蘿蔔排骨湯         26       四 雜糧飯       魚香豬柳       雪菜百頁       紅卜白花       ●南瓜薏仁湯         27       五       洋菇炒飯、●咖哩雞腿、●香料秋葵、●印度奶茶       ●	23	1	黄豆糙米飯	❤香菇金針鴨	味噌洋芋肉片	蒜香芥蘭菜	蕃茄豆腐湯	柳丁	
25       三 燕麥飯       豆輪燒肉       咖哩洋芋       蒜香菠菜       芹菜蘿蔔排骨湯         26       四 雜糧飯       魚香豬柳       雪菜百頁       紅卜白花       ●南瓜薏仁湯         27       五       洋菇炒飯、●咖哩雞腿、●香料秋葵、●印度奶茶       ●	24	-	海苔飯	♥什錦魚丁	紅燒豆腐	青江菜	金針大骨湯	橘子	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       油脂類 奶類       2.5份         27       五       ●洋菇炒飯、●咖哩雞腿、●香料秋葵、●印度奶茶       ●       □	25	=	燕麥飯	豆輪燒肉	咖哩洋芋	蒜香菠菜	芹菜蘿蔔排骨湯		
五 ●洋菇炒飯、●咖哩雞腿、●香料秋葵、●印度奶茶 ●	26	四	雜糧飯	魚香豬柳	雪菜百頁	紅卜白花	●南瓜薏仁湯	<b>洋瓜</b>	油脂類 2.5 份
	27								奶類
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		五		▶洋菇炒飯、❤奶	哩雞腿、♥●香	料秋葵、❤️印度	奶茶 🌹 🔻		
	30	-	高鈣飯	●四川碎米雞丁	香蔥蒸蛋	枸杞小白菜	芹香魚丸湯		

<sup>~~</sup>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