

# 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 99 年 12 月

## School Lunch Menu

日	星期	主食	副 食			湯	水果	每週平均營養量		
1	三	糙米飯	麵輪燒肉	魚香炒蛋	芝麻油菜	鮮菇高麗菜湯	香蕉 蘋果 橘子 柳丁 蓮霧	熱量 635kcal 全穀根莖類 4.3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		
2	四	地瓜胚芽飯	♥鮮菇豆腐燒魚	韭菜天婦羅	蔥酥芥蘭菜	海芽大骨湯				
3	五	燕麥飯	♥黑椒磨菇豬柳	紅燒豆腐	蒜香花椰菜	蕃茄如意湯				
6	一	雜糧飯	♥薑蓉雞丁	香菇蒸蛋	蒜味菠菜	玉米大骨湯				
7	二	愛地球環保蔬食：素麵線、香菇燒豆包、芝麻包、蒜香 A 菜								
8	三	米飯	回鍋肉片	咖哩洋芋	蒜味芥蘭菜	海芽蛋花湯				
9	四	麥片飯	♥梅菜燒肉豆	彩椒肉片	薑絲青江菜	♥桂圓紅棗雞湯				
10	五	紫米飯	腰果雞丁	香炒什錦	蠔油芥藍菜	味噌豆腐湯				
13	一	糙米飯	咖哩肉丁	青椒玉米筍肉片	蒜香 A 菜	香菇蓮子雞湯			木瓜 芭樂 棗子	熱量 650kcal 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 0.012份
14	二	海苔飯	紅燒獅子頭	耳筍肉絲	沙茶菠菜	四神排骨湯				
15	三	胚芽飯	花枝排☆	客家小炒	枸杞小白菜	薑絲冬瓜湯				
16	四	芝麻飯	♥腐乳嫩雞	♥蕃茄洋蔥炒蛋	木須高麗	紫菜薑絲湯				
17	五	♥三鮮炒烏龍麵、柳葉魚、蔥酥油菜、養生蔬菜濃湯								
20	一	燕麥飯	怪味雞	肉末玉米	枸杞芥蘭菜	關東煮	鳳梨 葡萄	熱量 650kcal 全穀根莖類 4.4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份		
21	二	胚芽飯	樹子魚片☆	香菇毛豆腐	蔥香小白菜	冬至鹹湯圓				
22	三	雜糧飯	芝麻糖醋肉丁	螞蟻上樹	香菇青江菜	牛蒡大骨湯				
23	四	日式京都拉麵、麻醬里肌、蒜味 A 菜					洋瓜	西洋梨 小蕃茄 楊桃	熱量 660kcal 全穀根莖類 4.4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份	
24	五	芝麻飯	泰式椰漿咖哩雞	海帶結炒肉絲	蔥酥菠菜	泰式酸辣湯				
27	一	海苔飯	橙汁杏仁魚丁	青花炒貢片	韭菜豆芽	♥紅豆薏仁桂圓湯				
28	二	蕃茄肉醬義大利螺旋麵、迷迭香雞腿、蕃茄高麗、奶香南瓜濃湯								
29	三	麥片飯	味噌薑汁肉片	白菜肉羹	薑絲 A 菜	海結排骨湯				
30	四	燕麥飯	宮保雞丁	蔥酥蒸蛋	枸杞菠菜	芹香蘿蔔大骨湯				
31	五	雜糧飯	♥南瓜栗子燒肉	芹香豆干	蝦皮白菜	芥菜雞湯				

~~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