

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 100 年 1、2 月

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量	
元月									
3	一	燕麥飯	怪味雞	日式蒸蛋	蔥酥菠菜	蔬菜濃湯	棗子 蓮霧	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 0.08份	
4	二	雜糧飯	柳葉魚*2	香滷海帶豆干肉丁	枸杞高麗	香菇蘿蔔雞湯			
5	三	五穀飯	車輪燒肉	玉米肉末	蒜炒青江菜	冬菜冬粉湯			
6	四	愛地球環保蔬食：芝麻紫米飯、果香豆腸、敏豆炒乾片、雙色花菜、蕃茄元氣湯							
7	五	米飯	南瓜咖哩雞	香炒魚丸片	芝麻油菜	薑汁撞奶			
10	一	地瓜飯	蔥爆里肌*1	客家小炒	蔥酥油菜	黃豆芽大骨湯			香蕉 柳丁 橘子 鳳梨
11	二	海苔飯	玉米醬雞丁	青椒豆皮肉絲	蕃茄花菜	紫菜蛋花湯			
12	三	燕麥飯	三杯雞	螞蟻上樹	薑絲小白菜	蕃茄洋蔥湯			
13	四	胚芽飯	佛跳牆	香菇蒸蛋	蠔油芥蘭菜	蓮子冬瓜肉片湯			
14	五	大滷麵、香酥魚片*1、枸杞菠菜							
17	一	芝麻飯	柚香蒜燒排骨	毛豆炒乾丁	香菇青江	紅棗桂圓枸杞茶	葡萄 小蕃茄		
18	二	小米地瓜粥、沙嗲雞腿*1、枸杞小白菜、雜糧饅頭*1							
19	三	米飯	蒸肉餅	雙色百頁	蒜香菠菜	玉米大骨湯			
二月									
11	五	糙米飯	奶香燉雞	咖哩冬粉	薑絲芥蘭菜	味噌海芽湯	草莓 蘋果 木瓜 芭樂 洋瓜 百香果 楊桃	熱量 670kcal 全穀根莖類 4.6份 豆魚肉蛋類 2.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.7份 油脂類 2份 奶類 0.02份	
14	一	麥片飯	葡國燒肉	蔥酥蒸蛋	薑絲炒油菜	牛蒡蘿蔔湯			
15	二	芝麻飯	宮保魚丁	紅燒百頁結	蒜香菠菜	薑絲海芽湯			
16	三	胚芽飯	豉汁肉丁	家常豆腐	韭菜豆芽	紅豆薏仁湯			
17	四	燕麥飯	桂花雞丁	韓式燒肉片	蔥酥青江菜	關東煮			
18	五	五穀飯	粉蒸肉	耳筍肉片	香菇白菜	洋蔥蒜味雞湯			
21	一	蕃茄磨菇肉醬麵、陳香雞翅*1、蒜香菠菜、香菇蘿蔔大骨湯							
22	二	黃豆糙米飯	紅燒獅子頭*1	韭菜木耳炒蛋	紅卜高麗菜	芝麻奶露			
23	三	麥片飯	洋蔥豬柳	三杯油腐	枸杞油菜	香菇山藥雞湯	楊桃	熱量 655kcal 全穀根莖類 4.5份 豆魚肉蛋類 2.1份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.7份 油脂類 2份 奶類 0.06份	
24	四	海苔飯	蜂蜜核桃魚丁	咖哩洋芋肉片	蝦皮白菜	竹筍大骨湯			
25	五	燕麥飯	芝麻糖醋雞	麻婆豆腐	炒小白菜	火腿玉米濃湯			
28	一	228 放假一日							

~~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

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