

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 4 月

School Lunch Menu

日	星期	主 食	副 食			湯	水果	每週平均營養量	
1	五	客家板條、❤️鹽水雞翅*1、芝麻油菜、山楂茶						芭樂	熱量 665Kcal
4	一	兒童節休假一日							全穀根莖類 4.5 份
5	二	清明節休假一日							豆魚肉蛋類 2.2 份
6	三	糙米飯	黑椒肉片	咖哩粉絲	蒜香小白菜	枸杞冬瓜湯	西瓜	蔬菜類 1.5 份	
7	四	❤️泰式椰香咖哩雞燴飯、敏豆炒豆乾、蔥酥 A 菜、玉米段素肉湯						水果類 0.7 份	
8	五	燕麥飯	香酥白帶魚*1	洋蔥豬柳	薑絲青江菜	山藥枸杞雞湯	柳丁	油脂類 2 份	
11	一	海苔飯	咖哩雞丁	肉末玉米	紅卜高麗	黃豆芽大骨湯		奶類 0 份	
12	二	米 飯	豆醬竹筍燒肉	蕃茄蛋豆腐	蔥酥小白菜	綠豆薏仁地瓜湯	小蕃茄	熱量 650Kcal	
13	三	胚芽飯	京醬肉絲	高麗炒豆干	蒜香油菜	南瓜濃湯		全穀根莖類 4.4 份	
14	四	五穀飯	怪味雞	鳳梨青椒炒肉片	蝦皮白菜	牛蒡大骨湯	哈密瓜	豆魚肉蛋類 2.2 份	
15	五	環保蔬食：白芝麻紫米飯、❤️韓式泡菜豆腐、粉蒸豆腸、蒜末空心菜、薑絲紫菜湯						蔬菜類 1.6 份	
18	一	麥片飯	腰果雞丁	滑蛋玉米	蒜香 A 菜	芋圓薯圓紅豆湯	鳳梨	水果類 0.7 份	
19	二	燕麥飯	什錦魚丁	咖哩洋芋	木須高麗	海芽豆腐湯		油脂類 2 份	
20	三	海苔飯	蔥爆肉片	螞蟻上樹	香菇青江菜	雙色蘿蔔湯	木瓜	奶類 0.01 份	
21	四	糙米飯	紅燒獅子頭*1	小黃瓜拌素雞	蒜香空心菜	紫菜海帶肉絲湯		熱量 660Kcal	
22	五	五穀飯	粉蒸肉	紅燒車輪	蝦皮胡瓜	榨菜肉絲湯	香蕉	全穀根莖類 4.5 份	
25	一	芝麻飯	味噌洋芋肉丁	香炒什錦	薑絲小白菜	紅棗雞湯		豆魚肉蛋類 2.2 份	
26	二	台式炒米粉、桔醬雞腿*1、蒜香 A 菜、黃豆芽大骨湯						楊桃	蔬菜類 1.7 份
27	三	米 飯	海帶蘿蔔燒肉	三杯杏鮑菇	蔥酥空心菜	玉米蛋花湯	水果類 0.7 份		
28	四	燕麥飯	柳葉魚*2	日式蒸蛋	香菇高麗	❤️花生地瓜湯	蓮霧	油脂類 2 份	
29	五	地瓜飯	雙椒炒嫩雞	醬四寶	炒大白菜	薑絲冬瓜湯		奶類 0 份	
							葡萄	熱量 645Kcal	
							蘋果	全穀根莖類 4.3 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	

~~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