

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 5 月

School Lunch Menu

日	星期	主 食	副 食	湯	水果	每週平均營養量	
2	一	米 飯	生 炒 花 枝	牛 奶 蒸 蛋	炒 A 菜	山 藥 雞 湯	熱量 665Kcal 全穀根莖類 4.6 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 0.018 份
3	二	糙米飯	鳳 梨 肉 丁	果 香 豆 腸	枸 杞 高 麗	海 芽 味 噌 湯	
4	三	燕麥飯	粉 蒸 肉	紅 燒 車 輪	木 須 小 白 菜	酸 辣 湯	
5	四	麵 線 、 茶 香 雞 腿 、 芝 蔴 包 、 炒 青 江 菜					
6	五	雜糧飯	彩 椒 肉 片	大 黃 瓜 貢 丸 片	蒜 香 扁 蒲	紅 豆 薏 仁 湯	
9	一	愛地球環保蔬食：素大滷麵、毛豆腰果蘆筍拌素雞、芝麻油菜					熱量 655Kcal 全穀根莖類 4.5 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2 份 奶類 0 份
10	二	芝麻飯	獅 子 頭	回 鍋 肉 片	蒜 香 A 菜	枸 杞 冬 瓜 湯	
11	三	胚芽飯	鮑 菇 蠔 油 雞 丁	三 杯 豆 腐	炒 小 白 菜	絲 瓜 粉 絲 湯	
12	四	燕麥飯	筍 乾 扣 肉	三 色 毛 豆 麵 筋	黑 椒 豆 芽	綠 豆 銀 耳 湯	
13	五	米 飯	洋 蔥 雞	四 寶 肉 末	炒 地 瓜 葉	玉 米 大 骨 湯	
16	一	海苔飯	樹子冬瓜燒肉	蔥 香 蒸 蛋	炒 空 心 菜	蕃 茄 如 意 湯	熱量 650Kcal 全穀根莖類 4.3 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 份
17	二	米 飯	泰式椰漿咖哩雞	紅 燒 百 頁 結	蝦 皮 大 白 菜	薑 絲 紫 菜 湯	
18	三	糙米飯	塔 香 肉 丁	玉 米 肉 末	炒 油 菜	蔬 菜 蛋 花 湯	
19	四	白 飯	歐風蔬菜燉肉	胡 蔴 豆 腐	蒜 香 A 菜	扁 蒲 大 骨 湯	
20	五	南洋薑黃炒飯	沙 嗲 雞 翅	香 料 茄 子	蓮 子 冬 瓜 排 骨 湯		
23	一	雜糧飯	蒜 泥 白 肉	咖 哩 洋 芋	炒 莧 菜	牛 蒡 大 骨 湯	熱量 640Kcal 全穀根莖類 4.3 份 豆魚肉蛋類 1.9 份 蔬菜類 1.4 份 水果類 0.7 份 油脂類 2 份 奶類 0 份
24	二	五穀飯	腰 果 雞 丁	螞 蟻 上 樹	蔥 酥 小 白 菜	烏 梅 山 楂 茶	
25	三	米 飯	川 燒 肉 丁	肉 茸 豆 腐	蒜 香 空 心 菜	筍 片 大 骨 湯	
26	四	燕麥飯	芋 頭 燒 雞 丁	日 式 蒸 蛋	香 菇 菜 豆	苦 瓜 排 骨 湯	
27	五	胚芽飯	橙 汁 排 骨	香 菜 黃 瓜 拌 豆 干	絲 瓜 冬 粉	白 卜 黑 輪 湯	
30	一	芝麻飯	鼓 汁 蒸 肉	耳 筍 肉 絲	蒜 香 青 江 菜	海 帶 薑 絲 湯	熱量 640Kcal 全穀根莖類 4.2 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 份
31	二	蕃 茄 肉 醬 通 心 粉 、 迷 迭 香 里 肌 、 炒 莧 菜 、 馬 鈴 薯 蔬 菜 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