

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 6 月

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食	湯	水果	每週平均營養量	
1	三	胚芽飯	粉蒸肉	豆薯玉米炒蛋	蒜末地瓜葉	海結大骨湯	熱量 670Kcal 全穀根莖類 4.6 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	芝麻飯	菠蘿雞丁	塔香豆干	蔥酥小白菜	筍片大骨湯	
3	五	五香油飯、檸檬豬肉片、蝦皮油菜、紫菜豆腐湯					
6	一	端午節休假一日					
7	二	五穀飯	小黃瓜腰果雞丁	胡蘿蔔蛋豆腐	蒜香小白菜	蕃茄如意湯	
8	三	糙米飯	回鍋肉片	大黃瓜魚丸片	炒空心菜	酸菜冬粉湯	
9	四	愛地球環保蔬食：紫米飯、五色烤麩、毛豆玉米、香菇油菜、鳳梨苦瓜湯					
10	五	地瓜飯	海結皇帝豆燒肉	蕃茄豆包	蒜香扁蒲	洛神花茶	
13	一	白飯	蔥燒里肌	海帶什錦拌肉絲	蕃茄高麗	冬瓜薏仁肉絲湯	
14	二	海苔飯	柳葉魚*2	咖哩粉絲	蒜香菜豆	牛蒡雞湯	
15	三	麥片飯	梅菜豆腐雞丁	木須竹筍炒肉絲	薑絲小白菜	高麗菜蛋花湯	
16	四	醃醬乾麵、獅子頭、炒莧菜、銀耳綠豆湯					
17	五	糙米飯	綠咖哩雞丁	銀蘿筍香肉片	韭菜豆芽	大黃瓜肉絲湯	
20	一	五穀飯	義式奶香魚丁	日式蒸蛋	木須高麗	海芽味噌湯	
21	二	義大利肉醬斜管麵、迷迭香雞腿、枸杞莧菜、香料奶茶					
22	三	薏仁飯	家鄉豆干燒肉	咖哩洋芋	蝦皮扁蒲	玉米大骨湯	
23	四	胚芽飯	彩椒鮮雞	紹子豆腐	蔥酥空心菜	關東煮	
24	五	白飯	豆腐蒸肉餅	小黃瓜天婦羅	芝麻小白菜	竹筍大骨湯	
27	一	燕麥飯	怪味雞丁	香菇蒸蛋	蔥酥莧菜	玉米濃湯	熱量 670Kcal 全穀根莖類 4.6 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 1.3 份 水果類 0.7 份 油脂類 2 份 奶類 0.033 份
28	二	糙米飯	鳳梨魚丁	毛豆雙色麵筋	枸杞 A 菜	薑絲紫菜湯	
29	三	米飯	什錦燒肉	糖醋豆腸	蒜香青江菜	牛蒡大骨湯	

~~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