



臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2023年8、9月 素食菜單 *School Lunch Menu*

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
8/30	三	麥片飯	蜜汁豆包	絲瓜寬粉	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：564 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.9 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：323 毫克
8/31	四	糙米飯	腰果鮮蔬豆干	脆炒水蓮	有機空心菜	南瓜蔬菜湯		熱 量：587.6 大卡 全穀根莖類：4 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.7 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：279.8 毫克
9/1	五	~特餐~ DIY炸醬麵	招牌炸醬	鮮蔬豆芽	木耳青江菜	白菜針菇湯		熱 量：567.2 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：2 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：270.8 毫克
9/4	一	燕麥飯	番茄豆腐	什錦玉米	有機荷葉白菜	黃瓜菇菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：571.3 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.8 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：304.5 毫克
9/5	二	DIY日式咖哩飯 (有機飯)	香椿豆干	鮮蔬咖哩	有機空心菜	海芽味噌湯		
9/6	三	五穀飯	照燒豆腸	芹香海絲	薑絲小白菜	竹筍湯		
9/7	四	~特餐~ 素雞肉飯	香烤豆包捲	彩蔬高麗	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：565.6 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.6 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：270.3 毫克
9/8	五	紫米飯	蠔油黑干	芝香春川炒年糕	針菇油菜	雙色蘿蔔湯		
9/11	一	蕎麥飯	京醬豆腸	鮮菇花椰菜	有機小白菜	素肉骨茶湯		
9/12	二	~特餐~ DIY螺旋麵	★香酥豆腐餅	番茄野菇醬	有機小松菜	▲玉米濃湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：571.3 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.8 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：304.5 毫克
9/13	三	小米飯	田園干丁	滷白菜	木耳空心菜	冬瓜四神湯		
9/14	四	有機飯	葵瓜子醬燒豆包	椒鹽皇帝豆	有機黑葉白菜	玉米蘿蔔湯		
9/15	五	麥片飯	壽喜燒油腐	香料烤蔬菜	香菇芥藍菜	榨菜三絲湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：565.6 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.6 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：270.3 毫克
9/18	一	胚芽飯	杏片茄汁方干	什錦紫茄	有機荷葉白菜	黑糖珍珠飲		
9/19	二	有機飯	回鍋黑干	關東佃煮	有機黑葉白菜	黃瓜時菇湯		
9/20	三	地瓜飯	客家小炒	白灼秋葵	玉米青江菜	南瓜珍菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：565.6 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.6 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：270.3 毫克
9/21	四	~特餐~ 沙茶乾拌麵	鮮蔬豆包捲	彩繪豆芽	有機小松菜	鮮筍湯		
9/22	五	DIY鮮蔬燴飯	★椒鹽豆腸	▲鮮蔬三絲醬	紅丁小白菜	昆布湯		
9/23	六	糙米飯	香滷油腐	雙色花椰菜	有機空心菜	洋芋養生湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：565.6 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.6 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：270.3 毫克
9/25	一	~特餐~ DIY味噌拉麵	海苔豆包	田園玉米	有機荷葉白菜	蔬菜味噌湯		
9/26	二	有機飯	南瓜子塔香豆腸	清蒸南瓜	有機白莧菜	仙草綜合圓		
9/27	三	燕麥飯	紅燒豆腐	鮮菇龍鬚菜	紅絲芥藍菜	黃瓜針菇湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量：565.6 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2 份 蔬 菜 類：1.6 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2 份 乳 品 類：0 份 鈣 含 量：270.3 毫克
9/28	四	紫米飯	蜜汁方干	木須高麗	有機小白菜	薑絲冬瓜湯		

※此顏色標示為加工調理食品，含油或鈉量較高，亦含食品添加物，請依限量食用。

※此顏色標示為市府補助食材。

※菜色提供之原態豆類及初級加工豆製品均為非基因改造食材。

※臺北市學校營養教育網站，請瀏覽參閱(網址：<http://eatingright.tp.edu.tw/plugin/child/index.html>)

※菜色食材明細公佈於「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=30952>)

◉午餐供應：健康國小中央廚房。午餐委外廠商：第一餐盒股份有限公司◉

三、依「JKES112004 午餐履約規範說明：學校午餐食物內容及營養基準」與「臺北市  
政府教育局高級中等以下學校外訂餐盒食品及桶餐菜單菜單審查指引」審查廠商於 112  
年 8 月 7 日送達群組學校之 8、9 月菜單，意見如下：

(一) 合約供應內容

1. 營養量分析：

脂肪	第一週 平均	第二週 平均	第三週 平均	第四週 平均	第五週 平均
目標值≤午餐熱量 30%	31%	31%	31%	32%	31%

鈣質	第一週平均	第二週平均	第三週平均	第四週平均	第五週平均
目標值 270~330 毫克	170 毫克	171 毫克	171 毫克	171 毫克	175 毫克

雜糧比 (佔主食量%)	第一週 平均	第二週 平均	第三週 平均	第四週 平均	第五週 平均
午餐基準目標值 33%以上 市府目標值 17%以上	17%	19%	16%	13%	13%

豆製品	第一週	第二週	第三週	第四週	第五週
目標值 2 份 /週以上	1.1	2	1.7	2.1	1.2

備註：豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆干、干絲、豆皮）

▲臺北市高級中等以下學校午餐外訂餐盒及桶餐菜單審查檢核表：

1. 每日食物內容分析：

- (1) 午餐基準：五、午餐設計注意事項。4. 其他(4) 避免提供甜品、冷飲，若要提供以低糖之全穀雜糧類為宜（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等）。
- (2) 本月 3 次甜湯：全穀雜糧類達 35%。