

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11月 葷食菜單 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
11/1	三	五穀飯	照燒雞丁	海帶干絲	木耳萵苣	竹筍湯		熱量：605.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.6 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：189.7 毫克
11/2	四	紫米飯	鐵板豬柳	▲南瓜燴豆腐	有機黑葉白菜	羅宋湯		
11/3	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	★里肌豬排	彩繪豆芽	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯		
11/6	-	麥片飯	京醬肉絲	雙色花椰菜	有機青松菜	▲仙草QQ圓		熱量：596.4 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.5 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：176 毫克
11/7	二	有機飯	腰果雞丁	雞茸大根燒	有機荷葉白菜	洋芋養生湯		
11/8	三	燕麥飯	蜜汁燒肉	客家小炒	針菇青江菜	黃瓜菇菇湯		
11/9	四	~特餐~ DIY肉羹麵	★香酥雞柳條*2	鮮菇高麗	有機小白菜	▲肉羹湯		
11/10	五	糙米飯	打拋豬	雞蛋豆腐	蒜香油菜	蛤蠣湯		
11/13	-	~特餐~ DIY味噌拉麵	醬燒大排	田園玉米	有機黑葉白菜	海芽味噌湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：603 大卡 全穀根莖類：3.9 份 肉魚豆蛋類：2.6 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：190.8 毫克
11/14	二	有機飯	紅燒鯊魚	醬燒豆干	有機福山萵苣	黑糖珍珠飲		
11/15	三	胚芽飯	麻油雞	滷白菜	紅絲芥藍菜	蘿蔔排骨湯		
11/16	四	小米飯	日式咖哩豬	什錦冬瓜	有機小松菜	榨菜三絲湯		
11/17	五	蕎麥飯	芝香春川炒雞 (年糕)	家常豆腐煲	紅丁青江菜	南瓜珍菇湯		
11/20	-	~蔬食日~ 高麗菜包	茶葉蛋	關東佃煮 (魚丸、黑輪)	有機廣島菜	古早味紅麵線		熱量：582.6 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：171.2 毫克
11/21	二	~特餐~ DIY螺旋麵	香滷雞排	義大利肉醬	有機味美菜	▲玉米濃湯		
11/22	三	紫米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	薑絲小白菜	昆布湯		
11/23	四	燕麥飯	葵瓜子醬燒三鮮	★和風炸豆腐	有機蘿蔓萵苣	薑絲冬瓜湯		
11/24	五	有機飯	匈牙利燉肉	芹香干片	木耳菠菜	蘿蔔薏仁湯		
11/27	-	糙米飯	南瓜子三杯烏魚 (米血糕)	雙片高麗	有機小白菜	結頭菜湯		熱量：586.3 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.4 份 蔬菜類：1.6 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：209.8 毫克
11/28	二	~特餐~ DIY肉燥麵	古早味肉燥	韭香豆芽	有機青松菜	黃瓜時菇湯		
11/29	三	五穀飯	蔥燒雞	麻婆豆腐	香菇油菜	白菜針菇湯		
11/30	四	~特餐~ 野菇炊 有機飯	★啦啦翅小腿*2	什錦黑干	有機油江菜	綠豆薏仁湯		

※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。

※★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色。

※菜色提供之豬雞產地皆為台灣，並為具CAS標章之食材。提供之原態豆類及初級加工豆製品均為非基因改造食材。

※未切割水果僅經過沖洗，食用前應檢視並清洗以維持衛生安全。

※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>)

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

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11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
11/1	三	五穀飯	回鍋黑干	芹香海絲	木耳萵苣	竹筍湯		熱量：567.4 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：323.7 毫克
11/2	四	紫米飯	醬燒豆干	清蒸南瓜	有機黑葉白菜	羅宋湯		
11/3	五	~特餐~ 素雞肉飯	香烤豆包捲	彩繪豆芽	枸杞芥藍菜	芹香蘿蔔湯		
11/6	-	麥片飯	京醬豆腸	雙色花椰菜	有機青松菜	▲仙草QQ圓		熱量：583.2 大卡 全穀根莖類：3.8 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：303.8 毫克
11/7	二	有機飯	腰果紅燒黑干	日式大根燒	有機荷葉白菜	洋芋養生湯		
11/8	三	燕麥飯	客家小炒	脆炒水蓮	針菇青江菜	黃瓜菇菇湯		
11/9	四	~特餐~ DIY鮮蔬烏龍麵	海苔豆包	木須高麗	有機小白菜	什錦鮮蔬湯		
11/10	五	糙米飯	糖醋方干	椒鹽皇帝豆	薑絲油菜	香菇冬瓜湯		熱量：592.2 大卡 全穀根莖類：4 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：281.8 毫克
11/13	-	~特餐~ DIY味噌拉麵	田園干丁	★可樂餅	有機黑葉白菜	海芽味噌湯		
11/14	二	有機飯	五香黑干	塔香紫茄	有機福山萵苣	黑糖珍珠飲		熱量：573.9 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：280.2 毫克
11/15	三	胚芽飯	醬燒豆包	滷白菜	紅絲芥藍菜	玉米蘿蔔湯		
11/16	四	小米飯	咖哩豆腐	什錦冬瓜	有機小松菜	榨菜三絲湯		
11/17	五	蕎麥飯	鮮蔬豆腸	芝香春川炒年糕	紅丁青江菜	南瓜珍菇湯		熱量：570.2 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：256.3 毫克
11/20	-	高麗菜包	香椿豆干	關東佃煮	有機廣島菜	古早味紅麵線		
11/21	二	~特餐~ DIY螺旋麵	什錦豆包捲	番茄野菇醬	有機味美菜	▲玉米濃湯		
11/22	三	紫米飯	照燒豆腸	高麗冬粉	薑絲小白菜	昆布湯		熱量：570.2 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：256.3 毫克
11/23	四	燕麥飯	葵瓜子蠔油黑干	雪菇龍鬚菜	有機蘿蔓萵苣	薑絲冬瓜湯		
11/24	五	有機飯	番茄豆腐	白灼秋葵	木耳菠菜	蘿蔔薏仁湯		
11/27	-	糙米飯	南瓜子塔香豆腸	雙片高麗	有機小白菜	結頭菜湯		熱量：570.2 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.2 份 蔬菜類：1.8 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：256.3 毫克
11/28	二	~特餐~ DIY炸醬麵	炸醬干丁	鮮蔬豆芽	有機青松菜	黃瓜時菇湯		
11/29	三	五穀飯	家常豆腐煲	山藥時蔬	香菇油菜	白菜針菇湯		
11/30	四	~特餐~ 野菇炊有機飯	蜜汁豆包	香料烤洋芋	有機油江菜	綠豆薏仁湯		

芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果

※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>)

※菜色食材明細公告於「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▶

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%	32%	31%	30%	32%	32%
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	190毫克	176毫克	193毫克	171毫克	210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	18%	14%	16%	9%	19%
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	1.6	1.8	2.7	2	2.4

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）