

## 臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2024年1、2月 葳食菜單

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
1/2	二	有機飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	有機小白菜	南瓜珍菇湯		熱量：594.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.9 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：177.3 毫克
1/3	三	小米飯	照燒雞丁	◎什錦黑干	玉米青江菜	昆布湯		
1/4	四	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	★酥炸豬排	◎招牌炸醬	有機山茼蒿	▲大滷湯(脆筍)		
1/5	五	◎燕麥飯	◎芝香春川炒雞 (年糕)	◎雞蛋豆腐	木耳菠菜	芹香蘿蔔湯		
1/8	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	蜜汁烤雞排	◎田園玉米	有機荷葉白菜	◎蔬菜味噌湯		
1/9	二	有機飯	豬肉壽喜燒	◎關東佃煮 (黑輪)	有機蘿蔓萐苣	◎黑糖珍珠撞奶		
1/10	三	◎五穀飯	打拋豬	◎海帶干絲	針菇油菜	薑絲冬瓜湯		
1/11	四	◎麥片飯	◎腰果雞丁	◎木須炒蛋	有機菠菜	◎▲南瓜濃湯		
1/12	五	糙米飯	◎★糖醋鯛魚	◎麻婆豆腐	香菇小白菜	結頭蔬菜湯		
1/15	一	胚芽飯	◎南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎滷白菜	有機山茼蒿	蘿蔔排骨湯		
1/16	二	~特餐~ DIY滑蛋蝦仁燴 有機飯	蒜泥白肉	◎▲滑蛋蝦仁醬	有機高麗菜	◎豆腐味噌湯		
1/17	三	紫米飯	◎醬燒雞肉	◎客家小炒	枸杞芥藍菜	榨菜三絲湯		
1/18	四	蕎麥飯	南洋咖哩雞	◎什錦冬瓜	有機A菜	黑糖綜合圓		
1/19	五	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	★咔啦雞排	◎蘿勒野菇青醬	針菇青江菜	◎羅宋湯		
2/16	五	小米飯	◎葵瓜子蜜汁燒肉	◎家常豆腐煲	玉米萬苣	冬瓜薏仁湯		
2/17	六	~特餐~ ◎DIY肉燥麵	◎古早味肉燥	韭香豆芽	有機青松菜	◎芹香魚丸湯		
2/19	一	糙米飯	◎京醬肉絲	◎南瓜炒蛋	有機味美菜	銀蘿珍菇湯		
2/20	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎芝香蜜汁烤雞腿	波隆那肉醬	有機山茼蒿	◎▲玉米濃湯		
2/21	三	◎燕麥飯	韓式燒肉	◎芹香干片	薑絲青江菜	◎白菜鮮蔬湯		
2/22	四	有機飯	麻油雞	鮮菇花椰菜	有機福山萬苣	◎蛤蠣湯		
2/23	五	~蔬食日~ ◎黑糖捲	◎茶葉蛋	◎柴魚關東煮 (火鍋條)	紅絲芥藍菜	◎古早味紅麵線		
2/26	一	紫米飯	◎匈牙利鯛魚	◎杏片田園敏豆	有機黑葉白菜	黃瓜針菇湯		
2/27	二	有機飯	◎大醬雞丁	◎紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	▲仙草綜合圓		
2/28	三	二二八假期						
2/29	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	★星肌豬排	◎彩蔬高麗	有機小白菜	◎海芽豆腐湯		

※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。◎表示含過敏原食材

※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：<https://eatingright.tp.edu.tw/html/index.php>)※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。

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2024年1、2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	
1/2	二	有機飯	◎醬燒豆包	高麗冬粉	有機小白菜	南瓜珍菇湯		热量：585.1大卡 全穀根莖類：3.9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：223.5毫克	
1/3	三	小米飯	◎紅燒豆腐	鮮菇水蓮	玉米青江菜	昆布湯			
1/4	四	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎★毛豆餅	招牌炸醬	有機山萮蒿	▲大滷湯(脆筍)			
1/5	五	◎燕麥飯	◎鮮蔬豆腸	◎芝香春川炒年糕	木耳菠菜	芹香蘿蔔湯			
1/8	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎蜜汁豆包	◎田園玉米	有機荷葉白菜	◎蔬菜味噌湯			
1/9	二	有機飯	◎壽喜燒油腐	關東佃煮	有機蘿蔓萮蒿	黑糖珍珠飲			
1/10	三	◎五穀飯	◎芹香干絲	香料烤蔬菜	針菇油菜	薑絲冬瓜湯			
1/11	四	◎麥片飯	◎腰果照燒豆腸	黑白雙耳	有機菠菜	◎▲南瓜濃湯			
1/12	五	糙米飯	◎糖醋方干	脆炒龍鬚菜	香菇小白菜	結頭蔬菜湯			
1/15	一	胚芽飯	◎南瓜子塔香豆腸	滷白菜	有機山萮蒿	蘿蔔玉米湯			
1/16	二	~特餐~ DIY鮮菇燴 有機飯	◎香椿豆干	▲什錦鮮菇醬	有機高麗菜	◎鮮蔬味噌湯		芭 樂 、 香 蕉 、 木 瓜 、 火 龍 果 等 季 節 水 果 熱量：583.8大卡 全穀根莖類：3.9份 肉魚豆蛋類：2.2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：255.8毫克	
1/17	三	紫米飯	◎客家小炒	白灼秋葵	枸杞芥藍菜	榨菜三絲湯			
1/18	四	蕎麥飯	◎咖哩豆腐	什錦冬瓜	有機A菜	黑糖綜合圓			
1/19	五	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎香烤豆包捲	蘿勒野菇青醬	針菇青江菜	羅宋湯			
2/16	五	小米飯	◎葵瓜子蜜汁豆腸	椒鹽皇帝豆	玉米萮蒿	冬瓜薏仁湯			
2/17	六	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎炸醬干丁	彩繪豆芽	有機青松菜	結頭菜湯			
2/19	一	糙米飯	◎蠔油黑干	清蒸南瓜	有機味美菜	銀蘿珍菇湯			
2/20	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎海苔豆包	◎番茄野菇醬	有機山萮蒿	◎▲玉米濃湯			
2/21	三	◎燕麥飯	◎韓式燒豆腸	醬燒紫茄	薑絲青江菜	白菜鮮蔬湯			
2/22	四	有機飯	◎家常豆腐	鮮菇花椰菜	有機福山萮蒿	時菇冬瓜湯			
2/23	五	◎黑糖捲	◎照燒豆干	關東煮	紅絲芥藍菜	◎古早味紅麵線			
2/26	一	紫米飯	◎茄汁豆腸	◎杏片田園敏豆	有機黑葉白菜	黃瓜針菇湯		热量：604大卡 全穀根莖類：4份 肉魚豆蛋類：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：216.3毫克	
2/27	二	有機飯	◎味噌油腐	山藥時蔬	有機味美菜	▲仙草綜合圓			
2/28	三	二二八假期							
2/29	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎鮮蔬豆包捲	彩蔬高麗	有機小白菜	海芽蔬菜湯			

※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。

※★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色。◎表示含過敏原食材

※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>)

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	第六週 平均
目標值≤午餐熱量 30%	31%	30%	29%	32%	30%	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	第六週 平均
目標值 270~330 毫克	177 毫克	170 毫克	170 毫克	210 毫克	178 毫克	172 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	第六週 平均
午餐基準目標值 33%以上 市府目標值 17%以上	11%	16%	20%	18%	11%	13

豆製品	第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	第六週
目標值 2 份 /週以上	1.8	2.9	3.6	1.4	2.2	1.4

備註：豆製品包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆干、千絲、豆皮）。