

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3月份 葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量	
3/1	五	胚芽飯	糖醋雞丁	◎客家小炒	香菇菠菜	雙色蘿蔔湯		熱 量 : 587.3 大 卡 全 穀 根 莖 類 : 3.8 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 份 乳 品 類 : 0 份 鈣 含 量 : 176.7 毫 克	
3/4	一	~特餐~ ◎DIY烏龍麵	★日式炸豬排	◎什錦玉米	有機荷葉白菜	◎豆漿味噌湯			
3/5	二	有機飯	壽喜燒嫩雞	◎蝦仁炒蛋	有機小松菜	薑絲冬瓜湯			
3/6	三	◎五穀飯	粉蒸肉	◎家常豆腐煲	紅絲芥藍菜	黃瓜薏仁湯			
3/7	四	蕎麥飯	南洋咖哩雞	銀蘿燴炒	有機黑葉白菜	黑糖珍珠飲			
3/8	五	小米飯	◎杏片蠔油肉片	塔香海根	蒜香萵苣	南瓜珍珠湯			
3/11	一	糙米飯	◎泰式檸檬旗魚	◎和風蒸蛋	有機廣島菜	結頭排骨湯			
3/12	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	蜜汁烤雞排	◎蘿勒野菇青醬	有機福山萵苣	◎羅宋湯	熱 量 : 575.6 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 份 乳 品 類 : 0 份 鈣 含 量 : 177.8 毫 克 芭 樂、香 蕉、木 瓜、火 龍 果 等 季 節 水 果		
3/13	三	◎燕麥飯	蒜泥白肉	◎芹香干片	木耳油菜	牛蒡鮮蔬湯			
3/14	四	有機飯	◎芝香春川炒雞 (年糕)	鮮菇高麗	有機小白菜	◎▲南瓜濃湯			
3/15	五	◎麥片飯	鐵板豬柳	◎麻婆豆腐	紅丁青江菜	黃瓜菇菇湯			
3/18	一	~蔬食日~ DIY日式咖哩飯	◎大阪燒	日式時蔬咖哩	有機山萵苣	◎昆布豆腐湯			
3/19	二	有機飯	◎南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎什錦冬瓜	有機小松菜	▲仙草QQ圓		熱 量 : 582.9 大 卡 全 穀 根 莖 類 : 3.7 份 肉 魚 豆 蛋 類 : 2.5 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 : 178.8 毫 克	
3/20	三	紫米飯	蜜汁燒肉	◎鮮蔬黑干	針菇萵苣	◎關東煮湯 (黑輪)			
3/21	四	~特餐~ ◎沙茶乾拌麵	★香酥雞柳條*2	雙色花椰菜	有機黑葉白菜	◎海芽味噌湯			
3/22	五	蕎麥飯	◎京醬肉絲	◎蛤蠣蒸蛋	薑絲菠菜	結頭蔬菜湯			
3/25	一	糙米飯	◎茭瓜子奶香時蔬嫩雞	螞蟻上樹	有機味美菜	冬瓜大骨湯			
3/26	二	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎招牌炸醬	彩繪豆芽	有機荷葉白菜	◎芹香魚丸湯	熱 量 : 587.6 大 卡 全 穀 根 莖 類 : 3.6 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 : 177.2 毫 克		
3/27	三	小米飯	蔥燒雞	◎海帶干絲	香菇青江菜	榨菜肉絲湯			
3/28	四	有機飯	◎紅燒鯊魚	◎南瓜炒蛋	有機菠菜	綠豆薏仁湯			
3/29	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	醬燒大排	◎豆皮高麗	針菇小白菜	▲大滷湯(脆筍)			

※ 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。  
 ※ 本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚肉及其製品，不適合過敏體質食用。  
 ※ ★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色；◎表示可能含有過敏成分之食材。  
 ※ 菜色提供之豬罐產地皆為台灣，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內容豐富，請瀏覽參閱(網址：<http://eatingright.tp.edu.tw/plugin/child/index.html>)  
 ※ 菜色使用食材明細公告於教育部「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatracesschool.moe.gov.tw/>)

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單  
2024年3月份 素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
3/1	五	胚芽飯	◎客家小炒	脆炒水蓮	香菇菠菜	雙色蘿蔔湯		熱量：581.9 大卡 全穀根莖類：3.8 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：311.2 毫克
3/4	一	~特餐~ ◎DIY烏龍麵	◎醬燒豆包	什錦玉米	有機荷葉白菜	◎豆漿味噌湯		
3/5	二	有機飯	◎壽喜燒油腐	白灼秋葵	有機小松菜	薑絲冬瓜湯		
3/6	三	◎五穀飯	◎糖醋方干	鮮菇龍鬚菜	紅絲芥藍菜	黃瓜薏仁湯		
3/7	四	蕎麥飯	◎咖哩豆腸	◎銀蘿燴炒	有機黑葉白菜	黑糖珍珠飲		
3/8	五	小米飯	◎杏片蠔油黑干	塔香海根	薑絲萵苣	南瓜珍珠湯		
3/11	一	糙米飯	◎五香干絲	黑白雙耳	有機廣島菜	結頭菜湯		熱量：584.3 大卡 全穀根莖類：3.9 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：271 毫克
3/12	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎香烤豆包捲	蘿勒野菇青醬	有機福山高苣	羅宋湯		
3/13	三	◎燕麥飯	◎香椿豆腸	椒鹽皇帝豆	木耳油菜	牛蒡鮮蔬湯		
3/14	四	有機飯	◎回鍋黑干	◎芝香春川炒年糕	有機小白菜	◎▲南瓜濃湯		
3/15	五	◎麥片飯	◎家常豆腐煲	什錦紫茄	紅丁青江菜	黃瓜菇菇湯		
3/18	一	DIY日式咖哩飯	◎鮮蔬干片	◎日式時蔬咖哩	有機山萵蒿	昆布湯		熱量：576.1 大卡 全穀根莖類：3.8 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：253.2 毫克
3/19	二	有機飯	◎南瓜子塔香豆腸	什錦冬瓜	有機小松菜	▲仙草QQ圓		
3/20	三	紫米飯	◎番茄豆腐	山藥時蔬	針菇萵苣	玉米蘿蔔湯		
3/21	四	~特餐~ ◎沙茶乾拌麵	◎蜜汁豆包	雙色花椰菜	有機黑葉白菜	◎海芽味噌湯		
3/22	五	蕎麥飯	◎照燒黑干	清蒸南瓜	薑絲菠菜	結頭蔬菜湯		
3/25	一	糙米飯	◎葵瓜子京醬豆腸	鮮蔬冬粉	有機味美菜	時菇冬瓜湯		熱量：564.2 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.2 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：282.4 毫克
3/26	二	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎炸醬干丁	彩繪豆芽	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯		
3/27	三	小米飯	◎醬燒豆干	芹香海絲	香菇青江菜	榨菜三絲湯		
3/28	四	有機飯	◎紅燒豆腐	香料烤洋芋	有機菠菜	綠豆薏仁湯		
3/29	五	~特餐~ 素雞肉飯	◎海苔豆包	木須高麗	針菇小白菜	▲大滷湯(脆筍)		

※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內容豐富，請瀏覽參閱(網址：<http://eatingright.tp.edu.tw/plugin/child/index.html>)

※菜色使用食材明確公告於教育部「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatrac.school.moe.gov.tw>)

※每週二有機米及週一、二、四有機蔬菜為市府補助食材。

◎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

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
目標值≤午餐熱量 30%	29%	29%	30%	31%

鈣質	第一週 平均	第二週 平均	第三週 平均	第四週 平均
目標值 270~330 毫克	177 毫克	178 毫克	179 毫克	177 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
午餐基準目標值 33%以上 市府目標值 17%以上	17%	15%	16%	14%

豆製品	第一週	第二週	第三週	第四週
目標值 2 份 /週以 上	3	2.6	3.1	1.8

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）。