

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4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
4/1	一	有機飯	◎腰果糖醋雞丁	◎雞蛋豆腐	有機高麗菜	黃瓜菇菇湯		熱量：589 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.7 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：179.7 毫克
4/2	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	★咗啦雞排	義大利肉醬	有機油江菜	◎▲玉米濃湯		
4/3	三	◎燕麥飯	鐵板豬柳	◎芹香干片	木耳芥藍菜	薑絲冬瓜湯		
4/4	四			清明連假				
4/5	五							
4/8	一	蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	蒜香粉絲煲	有機小松菜	芹香蘿蔔湯		
4/9	二	有機飯	◎京醬肉絲	◎木須炒蛋	有機小白菜	黑糖綜合圓		熱量：587.7 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.7 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：176.4 毫克
4/10	三	◎五穀飯	大醬雞丁	◎什錦黑干	玉米菠菜	白菜鮮蔬湯		
4/11	四	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	★里肌豬排	彩繪豆芽	有機高麗菜	▲肉羹湯		
4/12	五	胚芽飯	◎南瓜子照燒雞肉	◎家常豆腐	針菇油菜	◎蛤蠣湯		
4/15	一	~特餐~ ◎野菇炊飯	五香雞腿	鮮菇花椰菜	有機高麗菜	珍珠冬瓜露		
4/16	二	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎★香酥旗魚 (馬鈴薯條)	◎葵瓜子田園玉米	有機小松菜	◎海芽味噌湯		熱量：583.8 大卡 全穀根莖類：3.8 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：172.4 毫克
4/17	三	糙米飯	醬燒雞丁	◎海帶干絲	香菇萐苣	蘿蔔排骨湯		
4/18	四	有機飯	◎奶香時蔬燉肉	◎什錦冬瓜	有機小白菜	榨菜三絲湯		
4/19	五	蕎麥飯	壽喜燒嫩雞	◎日式蒸蛋	紅絲芥藍菜	南瓜珍菇湯		
4/22	一	紫米飯	◎芝香韓式燒肉	絲瓜寬粉	有機黑葉白菜	蒜香雞湯		
4/23	二	~蔬食日~ DIY鮮蔬燴飯 (有機飯)	◎炸醬豆干滷蛋	▲鮮蔬三絲醬(脆筍)	有機味美菜	◎昆布豆腐湯		熱量：597.4 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.9 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：193 毫克
4/24	三	紅藜飯	打拋豬	◎客家小炒	薑絲油菜	黃瓜玉米湯		
4/25	四	◎燕麥飯	紅燒豆瓣鯊魚	◎南瓜炒蛋	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
4/26	五	~特餐~ ◎DIY肉燥麵	蜜汁烤雞排	◎古早味肉燥	木耳萐苣	◎芹香魚丸湯		
4/29	一	胚芽飯	◎醬燒三鮮	◎雙片高麗	有機荷葉白菜	◎豆腐味增湯		
4/30	二	有機飯	洋芋燒肉	◎關東佃煮 (黑輪)	有機山菠菜	冬瓜薏仁湯		熱量：595.5 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.9 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：170 毫克

※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4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
4/1	一	有機飯	◎腰果糖醋方干	黑白雙耳	有機高麗菜	黃瓜菇菇湯		熱量：567.2 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：276.3毫克
4/2	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎香烤豆包捲	番茄野菇醬	有機油江菜	◎▲玉米濃湯		
4/3	三	◎燕麥飯	◎鐵板豆腐	枸杞龍鬚菜	木耳芥藍菜	薑絲冬瓜湯		
4/4	四			清明連假				
4/5	五							
4/8	一	蕎麥飯	◎京醬豆腸	高麗冬粉	有機小松菜	芹香蘿蔔湯		熱量：569.6 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：272.2毫克
4/9	二	有機飯	◎蠔油黑干	脆炒水蓮	有機小白菜	黑糖綜合圓		
4/10	三	◎五穀飯	◎味噌油腐	醬燒紫茄	玉米菠菜	白菜鮮蔬湯		
4/11	四	~特餐~ ◎DIY烏龍麵	◎蜜汁豆包	彩繪豆芽	有機高麗菜	▲什錦蔬菜湯		
4/12	五	胚芽飯	◎南瓜子照燒豆干	白灼秋葵	針菇油菜	時菇冬瓜湯		
4/15	一	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎海苔豆包	鮮菇花椰菜	有機高麗菜	珍珠冬瓜露		
4/16	二	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎★日式炸豆腐	◎葵瓜子田園玉米	有機小松菜	◎海芽味噌湯		熱量：586.2 大卡 全穀根莖類：3.8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：276.4毫克
4/17	三	糙米飯	◎醬燒豆腸	椒鹽皇帝豆	香菇萵苣	雙色蘿蔔湯		
4/18	四	有機飯	◎五香干絲	什錦冬瓜	有機小白菜	榨菜三絲湯		
4/19	五	蕎麥飯	◎壽喜燒黑干	香料烤蔬菜	紅絲芥藍菜	南瓜珍菇湯		
4/22	一	紫米飯	◎芝香韓式燒豆腸	絲瓜寬粉	有機黑葉白菜	銀蘿菇菇湯		
4/23	一	DIY鮮蔬燴飯 (有機飯)	◎香椿豆包	▲鮮蔬三絲醬	有機味美菜	昆布湯		熱量：582.8 大卡 全穀根莖類：4份 肉魚豆蛋類：2.1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：243.6毫克
4/24	三	紅藜飯	◎客家小炒	山藥時蔬	薑絲油菜	黃瓜玉米湯		
4/25	四	◎燕麥飯	◎紅燒豆腐	清蒸南瓜	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
4/26	五	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎★毛豆餅	◎招牌炸醬	木耳萵苣	竹筍湯		
4/29	一	胚芽飯	◎醬燒豆包	雙片高麗	有機荷葉白菜	◎海芽味增湯		
4/30	二	有機飯	◎茄汁豆腐	關東佃煮	有機山菠菜	冬瓜薏仁湯		

※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。

※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>)

※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	第五週 平均
目標值≤午餐熱量 30%	31%	31%	29%	32%	30%

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	180 毫克	176 毫克	172 毫克	187 毫克	170 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	14%	10%	17%	11%	16%

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	2.3	2.4	2.8	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）。