

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	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	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		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	
4/16	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			
4/17	三	糙米飯	◎醬燒豆腸	椒鹽皇帝豆	香菇茼蒿	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		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	
4/23	二	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			
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	木耳茼蒿	竹筍湯			
4/29	一	胚芽飯	◎醬燒豆包	雙片高麗	有機荷葉白菜	◎海芽味噌湯		熱量：560.5 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：326.5 毫克	
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://fatracesschool.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	176	172	187	170
	毫克	毫克	毫克	毫克	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）。