

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5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
5/1	三	◎五穀飯	蔥燒雞	◎鮮蔬黑干	紅丁油菜	竹筍湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱 量 ： 593.2 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 ： 2.1 份 乳 品 類 ： 0 份 鈣 含 量 ： 180 毫 克
5/2	四	糙米飯	◎ 芝香 蜜汁燒肉	◎雞蛋豆腐	有機小松菜	黃瓜排骨湯		熱 量 ： 602.1 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 ： 177.4 毫 克
5/3	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	★ 里肌豬排	◎滷白菜	薑絲空心菜	芹香蘿蔔湯		
5/6	一	小米飯	◎京醬豬柳 (有機金滑菇)	◎紅蘿蔔炒蛋	有機高麗菜	◎黑糖 珍珠 撞奶		
5/7	二	有機飯	塔香三杯雞 (米血糕)	絲瓜寬粉	有機黑葉白菜	南瓜蔬菜湯 (有機金滑菇)		
5/8	三	◎麥片飯	蒜泥白肉	◎家常豆腐煲	針菇青江菜	白菜鮮蔬湯		
5/9	四	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	★ 香酥雞柳條*2	◎田園玉米	有機油江菜	◎▲肉羹湯		
5/10	五	蕎麥飯	◎ 腰果 雞丁	薑絲海根	枸杞芥藍菜	◎蛤蠣湯		
5/13	一	◎燕麥飯	蠔油肉片	◎銀蘿燴炒 (黑輪)	有機小白菜	黃瓜菇菇湯		熱 量 ： 589.8 大 卡 全 穀 根 莖 類 ： 3.8 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 ： 174.4 毫 克
5/14	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	香烤雞腿	◎蘿勒洋芋白醬	有機空心菜	◎羅宋湯		
5/15	三	紫米飯	粉蒸肉	◎芹香干片	玉米萵苣	薑絲冬瓜湯		
5/16	四	有機飯	◎★ 杏片 糖醋鯉魚	培香 高麗	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
5/17	五	胚芽飯	照燒雞肉	◎和風蒸蛋	香菇油菜	榨菜 三絲湯		
5/20	一	~特餐~ ◎什錦烏龍麵	★ 醬燒大排	雙色花椰菜	有機高麗菜	◎豆腐味噌湯		熱 量 ： 580.5 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 ： 175.2 毫 克
5/21	二	有機飯	◎咖哩雞	◎ 南瓜子 蝦仁炒蛋	有機白莧菜	▲仙草 綜合圓		
5/22	三	糙米飯	招牌扣肉	清炒海絲	木耳空心菜	竹筍排骨湯		
5/23	四	~蔬食日~ 黑糖捲	◎木須炒蛋	◎柴魚關東煮 (火鍋條)	有機荷葉白菜	什錦鮮蔬粥		
5/24	五	◎五穀飯	韓式燒肉	◎客家小炒	玉米小白菜	昆布湯		
5/27	一	蕎麥飯	◎ 葵瓜子 匈牙利鯊魚	◎什錦冬瓜	有機空心菜	白菜肉絲湯		熱 量 ： 593.4 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 ： 174.4 毫 克
5/28	二	~特餐~ ◎DIY韓式炸醬麵	◎韓式炸醬	韭香豆芽	有機小白菜	◎芹香 魚丸 湯		
5/29	三	小米飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	香菇芥藍菜	黃瓜薏仁湯		
5/30	四	有機飯	鐵板豬柳	◎南瓜炒蛋	有機山菠菜	◎▲玉米濃湯		
5/31	五	~特餐~ ◎野菇炊飯	★ 蜜汁豬排	◎麻婆豆腐	針菇萵苣	雙色蘿蔔湯		

※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>)

※ 菜色食材明細公佈於「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：第一餐食股份有限公司▶

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5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
5/1	三	◎五穀飯	◎回鍋黑干	白灼秋葵	紅丁油菜	竹筍湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：576.1 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：251 毫克
5/2	四	糙米飯	◎ 芝香 蜜汁豆腸	什錦木耳	有機小松菜	黃瓜時菇湯		熱量：583.7 大卡 全穀根莖類：3.9 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：265.6 毫克
5/3	五	~特餐~ 素雞肉飯	◎海苔豆包	滷白菜	薑絲空心菜	芹香蘿蔔湯		
5/6	一	小米飯	◎京醬干片 (有機金滑菇)	脆炒水蓮	有機高麗菜	黑糖 珍珠 飲		
5/7	二	有機飯	◎塔香豆腸	絲瓜寬粉	有機黑葉白菜	南瓜蔬菜湯 (有機金滑菇)		
5/8	三	◎麥片飯	◎家常豆腐煲	醬燒紫茄	針菇青江菜	白菜鮮蔬湯		
5/9	四	~特餐~ ◎DIY酸辣湯麵	◎醬燒豆包	田園玉米	有機油江菜	◎▲酸辣湯		
5/10	五	蕎麥飯	◎ 腰果 茄汁方干	薑絲海根	枸杞芥藍菜	冬瓜珍菇湯		
5/13	一	◎燕麥飯	蠔油黑干	銀蘿燴炒	有機小白菜	黃瓜菇菇湯		熱量：572.6 大卡 全穀根莖類：3.7 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：282 毫克
5/14	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎蜜汁豆包	蘿勒洋芋青醬	有機空心菜	羅宋湯		
5/15	三	紫米飯	◎芹香干片	枸杞龍鬚菜	玉米萵苣	薑絲冬瓜湯		
5/16	四	有機飯	◎ 杏片 糖醋豆腸	木須高麗	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		
5/17	五	胚芽飯	照燒油腐	鮮蔬皇帝豆	香菇油菜	榨菜 三絲湯		
5/20	一	~特餐~ ◎什錦烏龍麵	◎★毛豆餅	雙色花椰菜	有機高麗菜	◎豆腐味噌湯		熱量：572.9 大卡 全穀根莖類：3.8 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：261.2 毫克
5/21	二	有機飯	◎ 南瓜子 紅燒黑干	鮮菇絲瓜	有機白莧菜	▲仙草 綜合圓		
5/22	三	糙米飯	◎鮮蔬豆包	清炒海絲	木耳空心菜	鮮筍湯		
5/23	四	黑糖捲	◎香椿豆干	關東煮	有機荷葉白菜	什錦鮮蔬粥		
5/24	五	◎五穀飯	◎韓式燒豆腸	香料烤蔬菜	玉米小白菜	昆布湯		
5/27	一	蕎麥飯	◎ 葵瓜子 番茄燒豆包	什錦冬瓜	有機空心菜	白菜針菇湯		熱量：583.8 大卡 全穀根莖類：3.8 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：268.2 毫克
5/28	二	~特餐~ ◎DIY韓式炸醬	◎韓式炸醬	彩繪豆芽	有機小白菜	時菇冬瓜湯		
5/29	三	小米飯	醬燒豆腸	高麗冬粉	香菇芥藍菜	黃瓜薏仁湯		
5/30	四	有機飯	◎客家小炒	清蒸南瓜	有機山菠菜	◎▲玉米濃湯		
5/31	五	~特餐~ ◎野菇炊飯	◎★日式炸豆腐	山藥時蔬	針菇萵苣	雙色蘿蔔湯		

※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
目標值≤午餐熱量 30%	32%	29%	29%	31%	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
目標值 270~330 毫克	180 毫克	177 毫克	174 毫克	175 毫克	174 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	16%	15%	21%	9%	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	1.5	2.1	2.4	2.7	2.1

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)。