

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 葱食菜單 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		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		
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)		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
5/8	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	◎銀蘿蔔炒 (黑輪)	有機小白菜	黃瓜菇菇湯		
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		芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果
5/15	三	紫米飯	粉蒸肉	◎芹香干片	玉米萬花筒	薑絲冬瓜湯		
5/16	四	有機飯	◎★杏片糖醋鰹魚	培根高麗	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		
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		
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	針菇萬花筒	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		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		
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	銀蘿蔔炒	有機小白菜	黃瓜菇菇湯		
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		
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		
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>)

※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%	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、千絲、豆皮）。