

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10月 董食菜單 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
10/1	二	有機飯	照燒雞丁	鮮菇花椰菜	有機白莧菜	南瓜珍菇湯		熱量：568.2 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.5 份 蔬菜類：1.5 份 水果類：0.7 份 油脂類：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：182.8 毫克
10/2	三	◎五穀飯	蜜汁燒肉	◎鮮蔬黑干	針菇油菜	薑絲冬瓜湯		
10/3	四	小米飯	◎杏片匈牙利鱉魚	◎和風蒸蛋	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
10/4	五	~特餐~ ◎DIY大滷麵	★香酥雞柳條*2	彩繪豆芽	玉米萬苣	◎▲大滷湯(脆筍)		
10/7	一	有機飯	◎南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎木須炒蛋 (有機黑木耳)	有機山菠菜	芹香蘿蔔湯		熱量：584.1 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：2.1 份 乳品類：0 份 鈣含量：170.5 毫克
10/8	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	★醬燒大排	◎鮮蝦奶香白醬	有機黑葉白菜	什錦鮮蔬湯 (有機黑木耳)		
10/9	三	◎麥片飯	冬瓜燜雞	◎海帶干絲	木耳芥藍菜	鮮筍湯		
10/10	四	雙十國慶假期						
10/11	五	糙米飯	豆豉豬肉	◎麻婆豆腐	針菇小白菜	榨菜三絲湯		芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果
10/14	一	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	★里肌豬排	◎田園玉米	有機味美菜	◎蔬菜味噌湯		
10/15	二	有機飯	咖哩雞	◎葵瓜子鮑菇敏豆	有機荷葉白菜	珍珠冬瓜露		
10/16	三	紫米飯	蒜泥白肉	◎鍋燒白菜	薑絲青江菜	牛蒡鮮蔬湯		
10/17	四	◎燕麥飯	鐵板豬柳	◎什錦冬瓜	有機空心菜	◎▲玉米濃湯		熱量：591.8 大卡 全穀根莖類：3.9 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：170 毫克
10/18	五	胚芽飯	春川炒雞 (年糕)	◎蛤蠣蒸蛋	木耳油菜	黃瓜菇菇湯		
10/21	一	蕎麥飯	◎紅燒烏魚	◎絲瓜寬粉	有機小白菜	黑糖綜合圓		
10/22	二	~特餐~ DIY沙茶燴有機飯	▲沙茶燴肉片	◎紅蘿蔔炒蛋	有機小松菜	◎芹香魚丸湯		
10/23	三	小米飯	糖醋雞丁	◎客家小炒	香菇萬苣	南瓜蔬菜湯		熱量：596.1 大卡 全穀根莖類：3.8 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：178.2 毫克
10/24	四	◎五穀飯	◎奶香蘑菇燉肉	培香高麗	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯		
10/25	五	~特餐~ ◎DIY台南意麵	◎芝香烤雞排	◎招牌香菇肉燥	紅絲青江菜	昆布湯		
10/28	一	~蔬食日~ ◎黑糖捲	◎南瓜炒蛋	◎銀蘿蔔炒 (黑輪)	有機油江菜	◎古早味紅麵線		
10/29	二	有機飯	壽喜燒嫩雞	◎什錦干丁	有機山菠菜	黃瓜針菇湯		熱量：576.1 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.4 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：175 毫克
10/30	三	糙米飯	打拋豬	◎家常豆腐煲	紅丁小白菜	◎海芽味噌湯		
10/31	四	~特餐~ ◎野菇炊飯	香滷大排	◎洋芋炒蛋	有機荷葉白菜	薑絲冬瓜湯		

*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10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
10/1	二	有機飯	◎照燒油腐	鮮菇花椰菜	有機白莧菜	南瓜珍菇湯		熱量：567.3 大卡 全穀根莖類：3.6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：315.8毫克
10/2	三	◎五穀飯	◎蜜汁方干	什錦秋葵	針菇油菜	薑絲冬瓜湯		
10/3	四	小米飯	◎杏片蠔油干片	鮮燴絲瓜	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
10/4	五	~特餐～ ◎DIY大滷麵	◎醬燒豆包	彩繪豆芽	玉米萵苣	▲大滷湯(脆筍)		
10/7	一	有機飯	◎南瓜子塔香凍腐	鮮菇水蓮 (有機黑木耳)	有機山菠菜	芹香蘿蔔湯		熱量：574.9 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：239.3毫克
10/8	二	~特餐～ ◎DIY螺旋麵	◎海苔豆包	蘿勒洋芋青醬	有機黑葉白菜	什錦鮮蔬湯 (有機黑木耳)		
10/9	三	◎麥片飯	◎香椿豆干	椒鹽皇帝豆	木耳芥藍菜	鮮筍湯		
10/10	四	雙十國慶假期						
10/11	五	糙米飯	◎芋香豆腸	香料烤蔬菜	針菇小白菜	榨菜三絲湯		芭樂 、 香 蕉 、 木 瓜 、 火 龍 果 等 季 節 水 果
10/14	一	~特餐～ ◎DIY味噌拉麵	◎蜜汁豆包	田園玉米	有機味美菜	◎蔬菜味噌湯		
10/15	二	有機飯	◎咖哩豆腐	◎葵瓜子鮑菇敏豆	有機荷葉白菜	珍珠冬瓜露		
10/16	三	紫米飯	◎回鍋黑干	◎鍋燒白菜	薑絲青江菜	牛蒡鮮蔬湯		
10/17	四	◎燕麥飯	◎紅燒豆腸	◎什錦冬瓜	有機空心菜	◎▲玉米濃湯		熱量：590.1 大卡 全穀根莖類：3.9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：285毫克
10/18	五	胚芽飯	◎五香干絲	春川炒年糕	木耳油菜	黃瓜菇菇湯		
10/21	一	蕎麥飯	◎京醬豆腸	絲瓜寬粉	有機小白菜	黑糖綜合圓		
10/22	二	~特餐～ DIY沙茶燴有機飯	◎什錦方干	▲沙茶燴鮮蔬	有機小松菜	香菇冬瓜湯		
10/23	三	小米飯	◎客家小炒	脆炒龍鬚菜	香菇萵苣	南瓜蔬菜湯		熱量：578.2 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：263.2毫克
10/24	四	◎五穀飯	◎茄汁豆包	木須高麗	有機黑葉白菜	銀蘿菇菇湯		
10/25	五	~特餐～ ◎DIY台南意麵	◎★毛豆餅	◎芝香素肉燥	紅絲青江菜	昆布湯		
10/28	一	◎黑糖捲	◎糖醋豆干	銀蘿燴炒	有機油江菜	◎古早味紅麵線		
10/29	二	有機飯	◎壽喜燒豆腸	田園四喜	有機山菠菜	黃瓜針菇湯		熱量：585.2 大卡 全穀根莖類：3.9份 肉魚豆蛋類：2.1份 蔬菜類：1.8份 水果類：0.7份 油脂類：2.1份 乳品類：0份 鈣含量：241.5毫克
10/30	三	糙米飯	◎鮮蔬豆包	醬燒紫茄	紅丁小白菜	◎海芽味噌湯		
10/31	四	~特餐～ ◎野菇炊飯	◎★日式炸豆腐	清蒸南瓜	有機荷葉白菜	薑絲冬瓜湯		

※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%	29%	31%	29%	31%	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	183 毫克	171 毫克	170 毫克	178 毫克	175 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	19%	13%	15%	14%	13%

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	1.8	1.8	2.5	1.9

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）。

2. 每月附餐供應有機、產銷履歷或臺灣優良農產品，113 年 10 月豆漿供應日期應於供應日前 3~5 天通知群組學校。