

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2025年1、2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
1/2	四	◎五穀飯	豬肉壽喜燒	◎關東煮 (火鍋條)	有機油江菜	榨菜三絲湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：577.1 大卡 全穀根莖類：3.5 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：170.3 毫克
1/3	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	◎芝香滷大排	滷白菜	玉米菠菜	◎豆腐味噌湯		
1/6	一	胚芽飯	糖醋雞丁	◎鮑菇敏豆	有機福山萵苣	冬瓜大骨湯		
1/7	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	蜜汁烤雞腿	◎鮮蝦奶香白醬	有機小白菜	羅宋湯		
1/8	三	紫米飯	豆豉豬肉	◎鮮蔬黑干	紅丁青江菜	南瓜蔬菜湯		
1/9	四	有機飯	◎腰果雞丁	◎玉米肉蓉	有機山萵蒿	◎芹香魚丸湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：573.2 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.8 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：170.5 毫克
1/10	五	◎麥片飯	◎京醬肉絲	◎蒸蛋豆腐	枸杞芥藍菜	結頭菜湯		
1/13	一	~特餐~ ◎DIY肉羹麵	★里肌豬排	彩繪豆芽	有機荷葉白菜	▲肉羹湯(脆筍)		
1/14	二	有機飯	◎葵瓜子蘿蔔燉肉	◎玉米炒蛋	有機高麗菜	◎海芽豆腐湯		
1/15	三	小米飯	蔥燒雞	薑絲海根	木耳油菜	黃瓜雞湯		
1/16	四	蕎麥飯	◎匈牙利鯊魚	◎什錦冬瓜	有機菠菜	仙草綜合圓	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：568.7 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.7 份 蔬 菜 類：1.4 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.3 份 乳 品 類：0 份 鈣含量：170.3 毫克
1/17	五	糙米飯	栗香雞丁	◎客家小炒	紅絲小白菜	蘿蔔薏仁湯		
1/20	一	◎燕麥飯	◎味噌燒肉	蒜香粉絲煲	香菇青江菜	白菜肉絲湯		
2/11	二	有機飯	馬鈴薯燉肉	◎銀蘿燴炒 (黑輪)	有機青菜	薑絲冬瓜湯		
2/12	三	◎五穀飯	麻油雞	◎家常豆腐煲	蒜香小白菜	結頭菇菇湯		
2/13	四	胚芽飯	◎杏片蠔油肉片(脆筍)	◎日式蒸蛋	有機青菜	◎▲南瓜濃湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：568.9 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.7 份 蔬 菜 類：1.4 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.3 份 乳 品 類：0 份 鈣含量：170.3 毫克
2/14	五	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	★咋啦雞排	◎炸醬干丁	木耳青江菜	黃瓜針菇湯		
2/17	一	麥片飯	◎南瓜子塔香三杯雞 (米血糕)	◎紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	冬瓜QQ圓		
2/18	二	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎★香酥烏魚 (馬鈴薯條)	◎田園玉米	有機青菜	◎蔬菜味噌湯		
2/19	三	紫米飯	蒜泥白肉	◎海帶干絲	針菇芥藍菜	山藥燉雞湯		
2/20	四	~特餐~ 野菇炊有機飯	香烤雞排	彩繪高麗	有機青菜	芹香蘿蔔湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：568.9 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.3 份 蔬 菜 類：1.4 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣含量：172 毫克
2/21	五	~蔬食日~ DIY鮮蔬燴飯	◎茶葉蛋	▲鮮蔬三絲醬	香菇油菜	古早味紅麵線		
2/24	一	~特餐~ ◎DIY大滷麵	★醬燒大排	鮮菇花椰菜	有機青菜	▲大滷湯(脆筍)		
2/25	二	有機飯	照燒雞肉	◎什錦洋芋	有機青菜	◎黑糖珍珠撞奶		
2/26	三	蕎麥飯	地瓜燒雞	◎回鍋干片	玉米萵苣	黃瓜菇菇湯		
2/27	四	糙米飯	◎芝香鐵板豬柳	◎南瓜炒蛋	有機青菜	◎蛤蠣湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：585.7 大卡 全穀根莖類：3.7 份 肉魚豆蛋類：2.5 份 蔬 菜 類：1.4 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 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>)
※菜色食材明細公佈於「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

2025年1、2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
1/2	四	◎五穀飯	◎壽喜燒豆腸	◎關東煮	有機油江菜	榨菜三絲湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：568.9 大卡 全穀根莖類：3.5 份 肉魚豆蛋類：2.1 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：241.4 毫克
1/3	五	~特餐~ 素雞肉飯	◎芝香什錦燒*2	滷白菜	玉米菠菜	◎豆腐味噌湯		
1/6	一	胚芽飯	◎糖醋方干	鮑菇敏豆	有機福山萵苣	香菇冬瓜湯		
1/7	二	~特餐~ ◎DIY螺旋麵	◎蜜汁豆包	◎蘿勒洋芋青醬	有機小白菜	羅宋湯		
1/8	三	紫米飯	◎豆豉油腐	鮮菇水蓮	紅丁青江菜	南瓜蔬菜湯		
1/9	四	有機飯	◎腰果鮮蔬黑干	◎田園四喜	有機山萵蒿	雙色蘿蔔湯		
1/10	五	◎麥片飯	◎京醬素雞	椒鹽皇帝豆	枸杞芥藍菜	結頭菜湯		
1/13	一	~特餐~ ◎DIY鮮蔬羹麵	◎海苔豆包	彩繪豆芽	有機荷葉白菜	▲什錦鮮蔬羹(脆筍)		熱量：542 大卡 全穀根莖類：3.4 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：248.2 毫克
1/14	二	有機飯	◎葵瓜子紅燒麵腸	清蒸南瓜	有機高麗菜	◎海芽豆腐湯		
1/15	三	小米飯	◎客家小炒	薑絲海根	木耳油菜	黃瓜針菇湯		
1/16	四	蕎麥飯	◎番茄燒豆腐	什錦冬瓜	有機菠菜	仙草綜合圓		
1/17	五	糙米飯	◎栗香豆腸	醬燒紫茄	紅絲小白菜	蘿蔔薏仁湯		
1/20	一	◎燕麥飯	◎味噌黑干	高麗冬粉	香菇青江菜	白菜鮮蔬湯	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：542.4 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.1 份 蔬 菜 類：1.7 份 水 果 類：0.7 份 油 脂 類：2.1 份 乳 品 類：0 份 鈣含量：276.5 毫克
2/11	二	有機飯	◎香椿豆包	◎銀蘿燴炒	有機青菜	薑絲冬瓜湯		
2/12	三	◎五穀飯	◎家常豆腐煲	山藥時蔬	薑絲小白菜	結頭菇菇湯		
2/13	四	胚芽飯	◎杏片蠔油干片(脆筍)	黑白雙耳	有機青菜	◎▲南瓜濃湯		
2/14	五	~特餐~ ◎DIY炸醬麵	◎★毛豆餅	◎炸醬干丁	木耳青江菜	黃瓜針菇湯		
2/17	一	麥片飯	◎南瓜子塔香豆腸	白灼秋葵	有機青菜	冬瓜QQ圓	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：563.5 大卡 全穀根莖類：3.7 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：239.6 毫克
2/18	二	~特餐~ ◎DIY味噌拉麵	◎★日式炸豆腐	◎田園玉米	有機青菜	◎蔬菜味噌湯		
2/19	三	紫米飯	◎蜜汁方干	清炒海絲	針菇芥藍菜	山藥養生湯		
2/20	四	~特餐~ 野菇炊有機飯	◎醬燒豆包	彩繪高麗	有機青菜	芹香蘿蔔湯		
2/21	五	DIY鮮蔬燴飯	◎四喜烤麩	▲鮮蔬三絲醬	香菇油菜	古早味紅麵線		
2/24	一	~特餐~ ◎DIY大滷麵	◎★素棒棒腿*2	鮮菇花椰菜	有機青菜	◎▲大滷湯(脆筍)	芭樂、香蕉、木瓜、火龍果等季節水果	熱量：552.7 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2 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：324 毫克
2/25	二	有機飯	◎照燒黑干	◎什錦洋芋	有機青菜	◎黑糖珍珠飲		
2/26	三	蕎麥飯	◎回鍋干片	脆炒龍鬚菜	玉米萵苣	黃瓜菇菇湯		
2/27	四	糙米飯	◎芝香鐵板豆腐	香料烤蔬菜	有機青菜	時菇冬瓜湯		

※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://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：第一餐品股份有限公司©

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%	32%	33%	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	170 毫克	170 毫克	170 毫克	172 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	19%	11%	14%	14%	15%

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	2	3.2	1.4	2.1	1.7

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）。