



臺北市 三興、博愛、福德 國小 學校午餐菜單



111 年 8-9 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
	8/30	8/31	9/1	9/2	熱量 640 大卡 五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
	麥片飯 紅燒肉 白菜滷 有機空心菜 巧達濃湯 水果	大麥飯 宮保魚丁 海帶干絲 清炒油菜 台式米粉湯 水果	糙米飯 玉米雞丁 洋蔥炒蛋 有機小松菜 冬瓜大骨湯 水果	中華炒麵 香滷肉排*1 有機白莧菜 酸辣湯 水果	
9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	熱量 685 大卡 五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.7 份 水果 1 份 油脂 2.3 份 奶類 1 份/週
蕎麥飯 ★椒鹽魚丁 番茄炒蛋 有機油江菜 菇菇金針湯 水果/保久乳	小米飯 三杯雞 玉米肉末干丁 有機黑葉白菜 青菜蛋花湯 水果	紫米飯 筍香燒肉 蛋酥高麗菜 有機空心菜 玉米大骨湯 水果	雜蔬炊飯 冰糖滷雞翅*1 有機白莧菜 ▲蘿蔔貢丸湯 水果	中秋節補假 	
9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	熱量 635 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1 份 油脂 2.3 份 奶類 0 份/週
西西里炒飯 ★鹽酥雞 有機小白菜 雙色蘿蔔湯 水果	燕麥飯 泰式打拋豬 魚香炒蛋 有機味美菜 田園蔬菜湯 水果	麥片飯 蒜香豬排*1 塔香海茸 炒青江菜 麵線羹 水果	糙米飯 韓式泡菜雞 關東煮 有機空心菜 扁蒲蛋花湯 水果	紅藜麥飯 糖醋魚片*1 玉米蒸蛋 有機白莧菜 山粉圓冬瓜露 水果	
9/19	9/20	9/21	(節能減碳餐)9/22	9/23	熱量 665 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1 份 油脂 2.2 份 奶類 1.2 份/週
地瓜飯 咖哩肉片 雙色花椰 有機黑葉白菜 番茄洋蔥湯 水果	白醬義大利麵 起司鮮菇燴魚丁 有機小松菜 黃瓜大骨湯 保久乳 水果	小米飯 腐乳燒雞 紅燒豆腐 有機空心菜 竹筍湯 水果	大麥飯 番茄豆包炒蛋 回鍋麵腸 有機荷葉白菜 玉米海結湯 水果	紫米飯 蒜苗炒豬肉 開陽白菜 清炒油麥菜 綠豆西米露 水果	
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	熱量 645 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.6 份 水果 1 份 油脂 2.3 份 奶類 0 份/週
胚芽飯 京醬肉柳 ▲培根高麗 有機白莧菜 玉米濃湯 水果	紅藜麥飯 小瓜雞丁 莎莎什蔬燴蛋 有機油江菜 絲瓜麵線湯 水果	蕎麥飯 豬肉井 螞蟻上樹 清炒油菜 味噌湯 水果	地瓜飯 砂鍋魚丁 三杯杏鮑菇 有機小白菜 番茄黃芽湯 水果/豆奶	客家炒飯條 香料雞排*1 有機小松菜 紫菜蛋花湯 水果	

◎午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品，對其過敏者請至學校網頁最新消息處下載食材明細以避免誤食。

◎本群組午餐由統鮮美食股份有限公司於三興國小中央廚房製作供應。