

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

111 年 10 月

本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料原產地：台灣

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
10/3 紅藜麥飯 鹽水雞 香草燉白菜 有機空心菜 關東煮湯 水果	10/4 糙米飯 壽喜燒 番茄蛋豆腐 有機小松菜 地瓜芋圓湯 水果	10/5 大麥飯 日式咖哩雞 百頁杏鮑菇 有機山菠菜 肉骨茶湯 水果	10/6 普羅旺斯炒飯 ★黃金魚排*1 有機荷葉白菜 冬瓜大骨湯 水果	10/7 燕麥飯 蔥爆肉絲 泰式寬粉 清炒青江菜 薑絲海結湯 水果	熱量 650 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
10/10 國慶日補假 	10/11 地瓜飯 黑胡椒豬排*1 ▲蘿蔔魚丸 有機黑葉白菜 馬鈴薯濃湯 水果	10/12 胚芽飯 破布子煮魚 蒲瓜炒肉 清炒油麥菜 台式米粉湯 水果	10/13 蕎麥飯 蘭陽西魯肉 玉米炒蛋 有機山菠菜 田園蔬菜湯 水果/保久乳 	10/14 炸醬麵 照燒雞丁 有機小松菜 酸辣湯 水果	熱量 670 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.4 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.2 份/週
10/17  麥片飯 薑汁燒肉 彩繪高麗 有機小白菜 玉米蛋花湯 水果/豆奶	10/18 日式和風拌飯 洋蔥雞丁 有機味美菜 黃瓜排骨湯 水果	10/19 小米飯 香菇肉燥 客家小炒 有機白莧菜 金針湯 水果	10/20 燕麥飯 ★唐揚翅小腿*2 咖哩肉醬 有機空心菜 羅宋湯 水果	10/21 紫米飯 沙茶魚丁 紅蘿蔔炒蛋 清炒油菜 黃芽海芽湯 水果	熱量 655 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.4 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
10/24 茄汁義大利麵 泰式檸檬雞 有機味美菜 蒲瓜大骨湯 水果	10/25  大麥飯 香筍魚塊 彩椒花椰 有機荷葉白菜 ▲肉羹湯 水果/保久乳	10/26 紅藜麥飯 黑胡椒肉柳 玉米火腿丁 清炒青江菜 味噌豆腐湯 水果	(節能減碳)10/27 糙米飯 古早味油蔥炒蛋 白菜燴豆皮 有機青松菜 玉米蔬菜湯 水果	10/28 胚芽飯 鹽麴烤雞排*1 醬燒海結 有機空心菜 黑糖米苔目甜湯 水果	熱量 655 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.1 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
10/31 小米飯 歐風奶香魚 綜合滷味 有機油江菜 什錦鮮菇湯 水果	 營養師的叮嚀： 帶皮水果因為是大量清洗，請同學食用前務必再次清洗後再食用。				熱量 670 大卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.0 份 蔬菜 1.8 份 水果 1.0 份 油脂 2.2 份 奶類 0.2 份/週

◎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。