

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

111年11月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
 本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料產地：台灣	11/1	11/2	11/3	11/4	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
	地瓜飯 洋蔥雞丁 奶香花椰 有機空心菜 鮮菇蔬菜湯 水果	燕麥飯 無錫排骨 塔香海茸 有機山菠菜 酸辣湯 水果	沙茶炒飯 冰糖滷雞腿*1 有機黑葉白菜 冬瓜大骨湯 水果	糙米飯 蔥爆肉片 香菇蒸蛋 炒油麥菜 摩摩喳喳 水果	
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	熱量 685 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.6 份 水果 1 份 油脂 2.3 份 奶類 1 份/週
紅藜麥飯 冬瓜燜雞 開陽高麗菜 有機青松菜 羅宋湯 水果	肉絲炒麵 馬鈴薯燉肉 有機小白菜 玉米大骨湯 水果/保久乳	蕎麥飯 蜜汁烤雞排*1 韓式黃芽肉絲 炒油菜 紫菜蛋花湯 水果	大麥飯 三杯肉片 蔥花菜圃蛋 有機味美菜 雙色蘿蔔湯 水果	胚芽飯 豆瓣魚 螞蟻上樹 有機高麗菜 竹筍湯 豆奶/水果	熱量 671 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.6 份 水果 1 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
11/14	11/15	11/16	11/17	(節能減碳) 11/18	
奶香鮮菇燉飯 京醬肉柳 有機黑葉白菜 黃瓜大骨湯 水果	燕麥飯 蠔油嫩雞 三杯杏鮑菇 有機荷葉白菜 番茄黃芽湯 水果	小米飯 香草豬排*1 椰汁香芋南瓜 有機味美菜 味噌小魚豆腐湯 水果	地瓜飯 泰式石斑魚 三色肉茸 有機高麗菜 菇菇紅棗湯 豆奶/水果	麥片飯 莎莎醬炒蛋 紅燒豆腸 炒青江菜 台式米粉湯 水果	熱量 654 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.8 份 蔬菜 1.7 份 水果 1 份 油脂 2.3 份 奶類 0 份/週
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	
蕎麥飯 ★香甜橙汁雞 白菜冬粉 有機味美菜 蒲瓜大骨湯 水果	糙米飯 沙茶魚丁 肉末冬瓜 有機高麗菜 玉米海結湯 水果	紫米飯 蔥油雞 番茄豆腐 炒油麥菜 綠豆芋圓湯 水果	燕麥飯 咖哩豬肉 鮑菇花椰 有機廣島菜 絲瓜麵線湯 水果	蔥油拌麵 肉燥滷蛋*1 清蒸石斑魚 有機青松菜 ▲貢丸湯 水果	熱量 690 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1 份 油脂 2.3 份 奶類 1 份/週
11/28	11/29	11/30			
小米飯 ★芝麻魚丁 肉片炒高麗 有機小白菜 番茄油腐湯 水果/保久乳	大麥飯 迷迭香雞翅*1 洋芋炒蛋 有機油江菜 青菜豆腐湯 水果	紅藜麥飯 花干滷肉 ▲蘿蔔燴肉羹 有機廣島菜 牛蒡玉米湯 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。

OUTDOOR