

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

111年12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
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。 			12/1	12/2	熱量 628 大卡 全穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0 份/週
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	熱量 674 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
麥片飯 三杯雞 洋蔥炒蛋 有機荷葉白菜 玉米海結湯 水果	野菇鮮蔬炒飯 ★宜蘭卜肉 有機小松菜 蒲瓜大骨湯 水果/保久乳	紫米飯 義式田園燉雞 酸甜洋芋 炒油菜 肉骨茶湯 水果	大麥飯 打拋豬肉 蒜香花椰 有機青江菜 ▲蘿蔔貢丸湯 水果	小米飯 蒜酥魚片*1 蔥燒百頁 有機高麗菜 地瓜米苔目湯 水果	
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	熱量 686 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 3.1 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
肉醬義大利麵 沙茶肉片 ★椒鹽石斑魚 有機福山萵苣 巧達濃湯 水果	糙米飯 照燒雞丁 三色炒蛋 有機小白菜 什錦鮮菇湯 豆奶/水果	蕎麥飯 蘑菇醬豬排*1 海帶干絲 有機青江菜 芋頭米粉湯 水果	地瓜飯 砂鍋魚丁 開陽黃瓜 有機蘿蔓萵苣 羅宋湯 水果	燕麥飯 椰香咖哩雞 鮮蔬麵疙瘩 炒油麥菜 柴魚黃芽湯 水果	
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	熱量 666 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
小米飯 咕咾魚丁 紅燒冬瓜 有機廣島菜 ▲肉羹湯 水果	胚芽飯 山藥紅棗燉雞 彩椒花椰 有機高麗菜 玉米蘿蔔湯 水果	紅藜麥飯 粉蒸肉 八寶肉醬 炒青江菜 麵線羹 水果	火腿蛋炒飯 ★香酥翅小腿*2 有機菠菜 黃瓜大骨湯 水果/保久乳	麥片飯 鮮菇炒肉片 紅蘿蔔炒蛋 有機青松菜 味噌海芽腐皮湯 水果	
(節能減碳)12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	熱量 650 大卡 全穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
地瓜飯 番茄炒蛋 香香滷味 有機山萵蒿 白菜金針湯 水果	燕麥飯 ★奶香石斑魚 扁蒲肉絲 有機黑葉白菜 番茄蛋花湯 水果/豆奶	糙米飯 腰果炒雞丁 蒜香海茸 有機菠菜 酸辣湯 水果	蕎麥飯 海帶燒肉 腐皮高麗 有機油江菜 關東煮湯 水果	什錦炒麵 義式烤雞排*1 炒油菜 芋頭西米露 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。