



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

112 年 3 月

MUSIC
FESTIVAL



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
ROCK 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。		3/1	3/2	3/3	熱量 641 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 0 份/週
		蕎麥飯 味噌豆腐魚 紅蘿蔔炒蛋 有機味美菜 麻油麵線湯 水果	燕麥飯 滷翅小腿*2 番茄高麗菜 有機黑葉白菜 雙色蘿蔔湯 水果	雙醬拌麵 甜酸鍋爆肉 炒油菜 紫菜蛋花湯 水果	
3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	熱量 682 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.2 份/週
糙米飯 ★鹽酥雞 白菜滷 有機廣島菜 關東煮湯 水果	茄汁義大利麵 黑胡椒豬排*1 清蒸石斑魚 有機蘿蔓萵苣 冬瓜大骨湯 水果/保久乳	麥片飯 鹽水雞 客家小炒 炒青江菜 綠豆西米露 水果	小米飯 蔥爆豬肉 鮑菇黃瓜 有機小白菜 番茄洋葱湯 水果	紅藜麥飯 砂鍋魚丁 滑嫩蒸蛋 有機小松菜 薑絲海結湯 水果	
3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	熱量 635 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
普羅旺斯炒飯 京醬肉柳 有機青江菜 蒲瓜大骨湯 水果	胚芽飯 糖醋魚丁 彩椒花椰 有機小松菜 ▲蘿蔔貢丸湯 水果	燕麥飯 香草洋芋雞 螞蟻上樹 有機山茼蒿 日式牛蒡湯 水果	紫米飯 麻油肉片 菜脯蔥花蛋 有機黑葉白菜 巧達濃湯 水果	地瓜飯 迷迭香烤雞排*1 鮮蔬麵疙瘩 炒油麥菜 味噌豆腐湯 水果	
(節能減碳) 3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25
大麥飯 洋芋炒蛋 綜合滷味 有機味美菜 田園蔬菜湯 水果/豆奶	小米飯 香菇肉燥 彩繪高麗 有機山茼蒿 黃瓜大骨湯 水果	麥片飯 蔥油雞 什錦彩蔬丁 炒油菜 台式米粉湯 水果	義式葷菇燉飯 ★黃金魚排*1 有機福山萵苣 玉米大骨湯 水果	糙米飯 照燒豬肉 三杯杏鮑菇 有機小松菜 珍珠奶茶 水果	紅藜飯 親子丼 扁蒲肉絲 有機高麗菜 青菜蛋花湯 水果
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	熱量 661 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.9 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.2 份/週
胚芽飯 宮保魚丁 香草燉白菜 有機黑葉白菜 番茄黃芽湯 水果	蕎麥飯 咖哩雞 鮪魚洋葱蛋 有機油江菜 玉米海結湯 水果	地瓜飯 滷豬排*1 塔香海茸肉絲 有機山菠菜 海芽小魚湯 水果	紫米飯 番茄燉雞肉 ▲黃瓜丸片 有機小白菜 菇菇蔬菜湯 水果/保久乳	韓式拌飯 糖醋咕咾肉 炒青江菜 酸辣湯 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。

