



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

112 年 4 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。 			4/6	4/7	熱量 703 大卡 全穀根莖 4.2 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 份/週
			日式和風拌飯 馬鈴薯燉肉 有機小松菜 蘿蔔大骨湯 水果/保久乳	糙米飯 泰式魚片*1 古早味油蔥炒蛋 有機黑葉白菜 羅宋湯 水果	
4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	熱量 643 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 0.4 份/週
小米飯 鐵板肉柳 蛋酥白菜 有機油江菜 ▲肉羹湯 水果	奶香培根義大利麵 ★香酥雞翅*1 有機小白菜 玉米濃湯 水果	大麥飯 鮮菇燴魚丁 麻婆豆腐 有機小松菜 紫菜蛋花湯 水果	胚芽飯 壽喜燒 莎莎醬炒蛋 有機高麗菜 黃瓜排骨湯 水果	地瓜飯 宮保雞丁 豆芽炒肉絲 炒油麥菜 黑糖米苔目甜湯 水果	
4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	熱量 656 大卡 全穀根莖 4.3 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 1 份/週
茄汁蛋炒飯 蒜香豬排*1 有機 A 菜 冬瓜湯 水果	蕎麥飯 沙茶魚丁 肉絲高麗菜 有機味美菜 雙色蘿蔔湯 水果/保久乳	麥片飯 粉蒸肉 酸甜洋芋 炒油菜 榨菜肉絲湯 水果	紫米飯 蜜汁雞 ▲蘿蔔魚丸 有機黑葉白菜 番茄黃芽湯 水果	燕麥飯 玉米炒蛋 家常油腐 有機油江菜 味噌豆腐湯 水果	
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	熱量 643 大卡 全穀根莖 4.3 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
胚芽飯 ★椒鹽魚丁 奶香花椰 有機高麗菜 玉米大骨湯 水果	紅藜麥飯 芋香燒肉 起司洋葱蛋 有機小松菜 田園蔬菜湯 水果	小米飯 腐乳燒雞 海帶干絲 有機空心菜 地瓜甜湯 水果	糙米飯 咖哩肉片 玉米肉末干丁 有機小白菜 蒲瓜大骨湯 水果/豆奶	台式炒麵 鹽麴烤雞排*1 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。

