



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



112年5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
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	熱量 665 大卡 全穀根莖 4.1 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 份/週
麥片飯 打拋豬肉 腐皮高麗 有機荷葉白菜 絲瓜麵線湯 水果	 胚芽飯 蔥油雞 什錦黃瓜 有機山菠菜 番茄蛋花湯 水果	地瓜飯 醬燒排骨 南瓜炒蛋 炒油麥菜 冬瓜山粉圓 水果	古早味高麗菜飯 南乳雞翅*1 有機小松菜 蘿蔔排骨湯 水果	 糙米飯 豆酥魚丁 紅燒豆腐 有機白莧菜 匈牙利蔬菜湯 水果	
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	熱量 645 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
白醬義大利麵 酸甜肉片  有機高麗菜 冬瓜大骨湯 水果/保久乳	大麥飯 ★香酥蝦排*1 開陽蒲瓜 有機荷葉白菜 關東煮湯 水果	蕎麥飯 沙嗲炒雞丁 客家小炒 有機味美菜 竹筍湯 水果	紅藜麥飯 蒜泥肉片 鮮菇燴白菜 有機白莧菜 玉米大骨湯 水果	燕麥飯 三杯雞 香菇蒸蛋 炒油菜 薑絲海結湯 水果	
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	熱量 668 大卡 全穀根莖 4.3 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 份/週
小米飯 香筍魚塊 香香滷味 有機小白菜 黃瓜大骨湯 水果	火腿蛋炒飯 日式咖哩雞 有機空心菜 ▲蘿蔔貢丸湯  水果/保久乳	紫米飯 香草豬排*1 蒜香海茸 炒青江菜 酸辣湯 水果	胚芽飯 ★鹽酥雞 玉米炒蛋 有機黑葉白菜 番茄黃芽湯 水果	麥片飯 油腐燒肉 酸菜麵腸 有機小松菜 味噌海芽湯 水果	
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	熱量 647 大卡 全穀根莖 4.2 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 0.4 份/週
地瓜飯 番茄炒蛋 醬香回鍋豆包 有機高麗菜 玉米海結湯 水果	糙米飯 回鍋肉片 蒜香四季豆 有機白莧菜 田園蔬菜湯  水果/豆奶	大麥飯 照燒雞 肉燥油豆腐 有機山菠菜 台式米粉湯 水果	蕎麥飯 沙茶炒三鮮 雙色花椰 有機荷葉白菜 巧達濃湯 水果	炸醬麵 ♥ 蜜汁烤雞排*1 炒油麥菜 芋頭西米露 水果	
5/29	5/30	5/31	 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 657 大卡 全穀根莖 4.4 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 0.2 份/週
紅藜麥飯 蔥爆肉片 玉米三色 有機空心菜 扁蒲蛋花湯 水果	小米飯 瓜仔雞 ▲培根洋芋炒蛋 有機小白菜 什錦鮮菇湯 水果	燕麥飯 歐風奶香魚 泰式寬粉 炒油菜 味噌湯 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。