



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

Summer



112 年 6 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。			6/1	6/2	熱量 634 大卡 全穀根莖 4.1 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 0 份/週
			日式炒烏龍 冰糖滷雞腿*1 有機山菠菜 雙色蘿蔔湯 水果	紫米飯 沙茶肉片 海帶干絲 有機油江菜 玉米蔬菜湯 水果	
6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	熱量 673 大卡 全穀根莖 4.4 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 1.2 份/週
麥片飯 泰式魚丁 脆炒高麗 有機白莧菜 ▲肉羹湯 水果	匈牙利炒飯 ★炸豬排*1 有機黑葉白菜 黃瓜大骨湯 水果 保久乳	大麥飯 韓式泡菜雞 螞蟻上樹 有機小松葉 海芽蛋花湯 水果	糙米飯 咖哩豬肉 蔥花菜圃蛋 有機空心菜 番茄黃芽湯 水果	蕎麥飯 宮保雞丁 塔香海茸 炒青江菜 綠豆西米露 水果	
6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
地瓜飯 壽喜燒 番茄炒蛋 有機油江菜 薑絲冬瓜湯 水果	胚芽飯 腰果雞丁 ▲關東煮 有機荷葉白菜 羅宋湯 水果	紅藜麥飯 粉蒸肉 芝香彩椒季豆 炒油麥菜 味噌豆腐湯 水果	燕麥飯 ★椒麻雞 奶香花椰 有機空心菜 玉米海結湯 水果	哨子肉醬麵 三鮮燴魚 有機白莧菜 酸辣湯 水果 豆奶	小米飯 鹽麪烤雞排 筍炒三絲 炒油菜 金針湯 水果
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	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
起司鮮菇拌飯 馬鈴薯燉肉 有機荷葉白菜 田園蔬菜湯 水果	大麥飯 左宗棠雞 洋蔥炒蛋 有機白莧菜 蘿蔔大骨湯 水果	蕎麥飯 糖醋魚片*1 三杯杏鮑菇 有機空心菜 番茄豆腐湯 水果	端午節	端午節假期	
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	
小米飯 香滷豬排*1 黃瓜百頁 有機黑葉白菜 蒲瓜大骨湯 水果	麥片飯 洋蔥雞丁 白菜滷 有機空心菜 地瓜芋圓湯 水果	糙米飯 蒸肉餅 酸甜洋芋 炒青江菜 竹筍湯 水果	青醬義大利麵 椒鹽魚丁 有機小白菜 玉米濃湯 水果 保久乳	胚芽飯 泰式酸辣蛋 叻沙油腐 有機油江菜 麵線羹 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。