

臺北市 三興、博愛、福德 國小 學校午餐菜單

112 年 8-9 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
 本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料產地：台灣		8/30	8/31	9/1	熱量 652 大卡 五穀根莖 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 奶類一份/週
		大麥飯 糖醋魚丁 洋葱炒蛋 有機白莧菜 芋香米粉湯 水果	糙米飯 三杯雞 ▲培根高麗 有機空心菜 玉米蘿蔔湯 水果	日式炒烏龍 蒜香豬排*1  炒油菜 酸辣湯 水果	
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	熱量 649 大卡 五穀根莖 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 0.2 份/週
麥片飯 ★鹽酥雞 蝦香扁蒲 有機荷葉白菜 菇菇金針湯 水果	 地瓜飯 紅燒肉 玉米炒蛋 有機空心菜 冬瓜大骨湯 水果	蕎麥飯 腐乳燒雞 芝香海帶干絲 炒青江菜 竹筍湯 水果	奶香鮮菇燉飯 香滷肉排*1 有機黑葉白菜 羅宋湯 水果	燕麥飯 豆酥魚丁 鮮蔬年糕 有機小松菜 海芽蛋花湯 水果	
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	熱量 653 大卡 五穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.2 份 奶類 1.0 份/週
小米飯 香菇肉燥 雙色花椰 有機小白菜 番茄黃芽湯 水果	 茄汁肉醬義大利麵 迷迭香雞翅*1 有機小松菜 黃瓜大骨湯 保久乳 水果	糙米飯 蒜泥白肉 醬燒冬瓜麵輪 有機空心菜 味噌湯 水果	紅藜麥飯 砂鍋魚丁 魚香四季豆 有機黑葉白菜 玉米海結湯 水果	胚芽飯 日式咖哩雞 香菇蒸蛋 炒油麥菜 山粉圓冬瓜露 水果	
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
麥片飯 蔥爆肉柳 蛋酥高麗菜 有機荷葉白菜 巧達濃湯 水果	蕎麥飯 宮保魚丁 日式佃煮 有機黑葉白菜 田園蔬菜湯 水果	 燕麥飯 韓式泡菜雞 小魚豆豉干片 炒油菜 麵線羹 水果	地瓜飯 筍香燒肉 三色肉茸 有機小松菜 青菜蛋花湯 水果	 客家炒飯條 蜜汁烤雞排*1 有機味美菜 ▲蘿蔔貢丸湯 水果/豆奶	大麥飯 泰式打拋豬 紅蘿蔔炒蛋 有機空心菜 蒲瓜大骨湯 水果
9/25	9/26	9/27	(減碳餐)9/28	9/29	熱量 671 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1.0 份/週
沙茶炒飯 ★香酥魚排*1 有機荷葉白菜 玉米大骨湯 保久乳 水果	 小米飯 鹽水雞 鮑菇黃瓜 有機白莧菜 紅豆芋圓甜湯 水果	紫米飯 回鍋肉片 韓式黃芽肉絲 有機小松菜 肉骨茶湯 水果	胚芽飯 番茄炒蛋 白菜燴豆皮 有機小白菜 什錦鮮菇湯 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。