

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

112 年 10 月

Happy

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
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	熱量 712 大卡 全穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
麥片飯 泰式檸檬雞 魚香炒蛋 有機空心菜 ▲肉羹湯 水果	小米飯 沙茶魚丁 彩椒高麗 有機味美菜 番茄黃芽湯 水果	燕麥飯 黑胡椒肉柳 泰式寬粉 炒青江菜 金針湯 水果	日式和風拌飯 糖醋魚片*1 有機荷葉白菜 黃瓜排骨湯 保久乳 水果	糙米飯 海結燉肉 客家小炒 有機白莧菜 田園蔬菜湯 水果	
10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	熱量 653 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 0.2 份/週
	 國慶日	地瓜飯 薑汁燒肉 玉米蒸蛋 有機味美菜 黑糖米苔目甜湯 水果	蕎麥飯 ★芝麻魚丁 香草燉白菜 有機青松菜 薑絲冬瓜湯 水果	什錦炒麵 鹽麴烤雞排*1 炒油麥菜 酸辣湯 水果	
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	熱量 672 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 1.2 份/週
紅藜麥飯 蠔油嫩雞 ▲關東煮 有機小白菜 番茄蛋花湯 水果	肉絲蛋炒飯 五香豬排*1 有機小松菜 馬鈴薯濃湯 保久乳 水果	大麥飯 香筍魚塊 塔香海茸 炒油菜 味噌豆腐湯 水果	紫米飯 蔥油雞 莎莎什蔬燴蛋 有機白莧菜 玉米蘿蔔湯 水果	燕麥飯 咖哩豬肉 筍炒三絲 有機空心菜 台式米粉湯 水果	
10/23	10/24	10/25	10/26	(減碳餐)10/27	熱量 650 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.4 份/週
白醬義大利麵 ★唐揚翅小腿*2 有機黑葉白菜 羅宋湯 豆奶 水果	麥片飯 洋蔥雞丁 彩椒花椰 有機青松菜 絲瓜麵線湯 水果	胚芽飯 粉蒸肉 酸甜洋芋 有機味美菜 竹筍湯 水果	地瓜飯 照燒雞 三杯杏鮑菇 有機荷葉白菜 蒲瓜大骨湯 水果	蕎麥飯 古早味油蔥炒蛋 家常油腐 炒青江菜 綠豆西米露 水果	
10/30	10/31	 營養師的叮嚀： 帶皮水果請同學食用前務必再次清洗後再食用。			熱量 653 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.8 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 --份/週
小米飯 壽喜燒 蒲瓜肉絲 有機小白菜 玉米海結湯 水果	紅藜麥飯 宮保雞丁 起司洋蔥蛋 有機味美菜 菇菇蔬菜湯 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。