

臺北市三興、博愛、福德 國小 學校午餐菜單

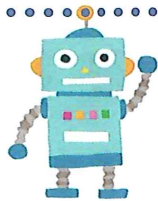


112年11月 AUTUMN

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		11/1 燕麥飯 鐵板肉柳 白菜滷 炒油麥菜 海芽蛋花湯 水果	11/2 大麥飯 孜然炒雞丁 三色肉茸 有機黑葉白菜 黃瓜大骨湯 水果	11/3 飄香油飯 ★香酥蝦排*1 有機白莧菜 酸辣湯 水果	熱量 646 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 2.4 份 奶類 0 份/週
11/6 紅藜麥飯 冬瓜燜雞 回鍋干片 有機青松菜 羅宋湯 水果	11/7 匈牙利炒飯 香草豬排*1 有機荷葉白菜 巧達濃湯 水果	11/8 麥片飯 蔥油雞 蒜炒海茸 有機廣島菜 芋香米粉湯 水果	11/9  小米飯 泰式魚丁 菜脯香蔥蛋 有機小白菜 雙色蘿蔔湯 水果	11/10 胚芽飯 無錫排骨 麻婆豆腐 炒油菜 竹筍湯 水果	熱量 641 大卡 五穀根莖 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 1.0 份/週
11/13 茄汁義大利麵 香滷雞翅*1 有機黑葉白菜 玉米大骨湯 水果  保久乳	11/14  蕎麥飯 醋溜魚丁 ▲古早味滷味 有機福山茼蒿 鮮菇蔬菜湯 水果	11/15 紫米飯 花生燉豬腳 竹筍炒豆干 炒青江菜 綠豆仙草湯 水果	11/16 糙米飯 泡菜雞丁 開陽高麗菜 有機小松菜 番茄蛋花湯 水果	11/17  燕麥飯 三杯肉片 毛豆蒸蛋 有機味美菜 蒲瓜大骨湯 水果	熱量 670 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 2.2 份 奶類 1.0 份/週
11/20 地瓜飯 沙茶炒三鮮 奶香花椰 有機廣島菜 冬瓜大骨湯 水果	11/21 大麥飯 咖哩椰香豬 蕃茄炒蛋 有機味美菜 玉米海結湯 水果	11/22  紅藜麥飯 梅香燒雞 螞蟻上樹 有機青松菜 味噌湯 水果	11/23  麥片飯 瓜仔肉 蛋酥扁蒲 有機蘿蔓茼蒿 番茄黃芽湯 水果/豆奶	11/24 哨子肉醬麵 迷迭香烤雞排*1 炒油麥菜 芋頭西米露 水果	熱量 654 大卡 五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.1 份/週
(節能減碳)11/27 小米飯 起司玉米炒蛋 絲瓜燴豆腐 有機小白菜 田園蔬菜湯 水果	11/28 胚芽飯 ★椒麻雞 什錦黃瓜 有機青松菜 金針菇菇湯  水果/保久乳	11/29  蕎麥飯 豆瓣魚 銀芽三絲 炒油菜 麵線羹 水果	11/30 古早味高麗菜飯 黑胡椒豬排*1 有機油江菜 ▲貢丸湯 水果	 整顆的水果 食用前請務 必再次清洗	熱量 670 大卡 五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1.0 份/週

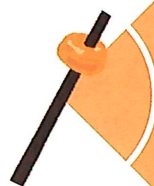
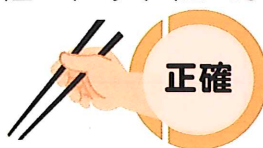
◎午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品，對其過敏者請至學校網頁最新消息處下載食材明細以避免誤食。

◎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。



營養健康月刊

小朋友每天都會使用筷子吃飯，在選用筷子跟使用筷子都有一些要注意的禮節及訣竅，希望透過下列這張圖，以後使用筷子時，都能當個不失禮的好孩子喔～



不要
串住食物



勿用筷子在盤
子裡翻攪



不要用湯汁



勿用筷子
移動盤子



勿用來
傳遞食物



不要舔筷子



勿拿來敲碗



不要用牙齒
咬住筷子



不要直插
在飯中間



不要用筷子
指著人