

# 臺北市三興、博愛、福德 國小 學校午餐菜單

## 113 年 3 月

| 星期一                                                                                                                                   | 星期二                                                                                                                                     | 星期三                                                                                                                                | 星期四                                                                                                                                      | 星期五                                                                                                                                   | 週平均營養量                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料產地：台灣                             | <br>整顆的水果食用前請務必再次清洗                                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          | 3/1                                                                                                                                   | 熱量 646 大卡<br>五穀根莖 4.2 份<br>蛋豆魚肉 2.4 份<br>蔬菜 1.6 份<br>水果 1.0 份<br>油脂 2.4 份<br>奶類 0 份/週   |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |                                                         | <br>大麥飯<br>蔥爆豬肉<br>螞蟻上樹<br>有機小松菜<br>海芽蛋花湯<br>水果    |                                                                                         |
| 3/4                                                                                                                                   | 3/5                                                                                                                                     | 3/6                                                                                                                                | 3/7                                                                                                                                      | 3/8                                                                                                                                   | 熱量 641 大卡<br>五穀根莖 4.2 份<br>蛋豆魚肉 2.3 份<br>蔬菜 1.6 份<br>水果 1.0 份<br>油脂 2.3 份<br>奶類 1.0 份/週 |
| 紅藜麥飯<br>鹽水雞<br>鮮菇燴白菜<br>有機荷葉白菜<br>玉米海結湯<br>水果                                                                                         | 糙米飯<br>三杯魚丁<br>番茄炒蛋<br>有機小松菜<br>蘿蔔大骨湯<br>水果                                                                                             | 胚芽飯<br>花生燉豬腳<br>小瓜麵腸<br>有機山茼蒿<br>竹筍湯<br>水果                                                                                         | 鮮菇南瓜炊飯<br>香滷雞排*1<br>有機黑葉白菜<br>巧達濃湯<br>水果                                                                                                 | 地瓜飯<br>韓式泡菜燒肉<br>客家小炒<br>炒青江菜<br>芋香米粉湯<br>水果                                                                                          |                                                                                         |
| 3/11                                                                                                                                  | 3/12                                                                                                                                    | 3/13                                                                                                                               | 3/14                                                                                                                                     | 3/15                                                                                                                                  | 熱量 670 大卡<br>五穀根莖 4.2 份<br>蛋豆魚肉 2.4 份<br>蔬菜 1.6 份<br>水果 1.0 份<br>油脂 2.2 份<br>奶類 1.0 份/週 |
| 小米飯<br>咖哩雞<br>鮪魚洋蔥蛋<br>有機廣島菜<br>番茄黃芽湯<br>水果                                                                                           | <br>麥片飯<br>香菇肉燥<br>彩椒花椰<br>有機福山萵苣<br>黃瓜排骨湯<br>水果/保久乳 | <br>蕎麥飯<br>親子丼<br>塔香海茸<br>炒油麥菜<br>酸辣湯<br>水果     | 香鬆飯<br>佛跳牆<br>綜合滷味<br>有機小白菜<br>▲肉羹湯<br>水果                                                                                                | 客家板條<br>★酥炸虱目魚柳*2<br>有機油江菜<br>黑糖粉圓醇奶<br>水果                                                                                            |                                                                                         |
| 3/18                                                                                                                                  | 3/19                                                                                                                                    | 3/20                                                                                                                               | 3/21                                                                                                                                     | 3/22                                                                                                                                  | 熱量 654 大卡<br>五穀根莖 4.2 份<br>蛋豆魚肉 2.4 份<br>蔬菜 1.7 份<br>水果 1.0 份<br>油脂 2.3 份<br>奶類 0.1 份/週 |
| 胚芽飯<br>照燒豬肉<br>玉米肉茸<br>有機山茼蒿<br>田園蔬菜湯<br>水果                                                                                           | 火腿蛋炒飯<br>南乳雞翅*1<br>有機小松菜<br>冬瓜大骨湯<br>水果                                                                                                 | 燕麥飯<br>泰式魚丁<br>鮮蔬麵疙瘩<br>有機福山萵苣<br>肉骨茶湯<br>水果                                                                                       | <br>糙米飯<br>海苔洋芋炒蛋<br>醬燒油腐<br>有機黑葉白菜<br>菇菇金針湯<br>水果/豆奶 | <br>紅藜麥飯<br>左宗棠雞<br>菜肉蒸餃*3<br>炒油菜<br>青菜蛋花湯<br>水果 |                                                                                         |
| 3/25                                                                                                                                  | 3/26                                                                                                                                    | 3/27                                                                                                                               | 3/28                                                                                                                                     | 3/29                                                                                                                                  | 熱量 670 大卡<br>五穀根莖 4.2 份<br>蛋豆魚肉 2.3 份<br>蔬菜 1.6 份<br>水果 1.0 份<br>油脂 2.4 份<br>奶類 1.0 份/週 |
| 白醬義大利麵<br>黑胡椒豬排*1<br>有機味美菜<br>羅宋湯<br><br>保久乳<br>水果 | 蕎麥飯<br>★鹽酥雞<br>▲黃瓜丸片<br>有機荷葉白菜<br>玉米大骨湯<br>水果                                                                                           | <br>紫米飯<br>蒸肉餅<br>竹筍炒豆干<br>炒青江菜<br>山粉圓冬瓜露<br>水果 | 大麥飯<br>糖醋魚丁<br>蛋酥高麗菜<br>有機菠菜<br>客家鹹湯圓<br>水果                                                                                              | <br>麥片飯<br>瓜仔雞<br>滑嫩蒸蛋<br>有機廣島菜<br>味噌湯<br>水果     |                                                                                         |

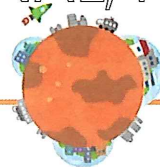
◎午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品，對其過敏者請至學校網頁最新消息處下載食材明細以避免誤食。

◎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。



# 營養健康月刊

NUTRITIONAL, HEALTHY



## 減少廚餘 珍愛食物

根據聯合國公布的「食物浪費足跡：食物浪費的環境衝擊」報告，每天全世界有三分之一，13億噸的食物遭丟棄，部分外型有缺陷跟賣相不佳的食物，都被直接成為垃圾處理掉了。在大家浪費的時候，全世界有10億人正在跟饑餓搏鬥。

《天下雜誌》報導，台灣人每年浪費的食物有96公噸，比鄰近的日本韓國多出20%，更是東南亞國家的8.7倍。

因此，希望小朋友們，能從自己開始做起，每天用感恩的心，珍惜每一口食物，儘量不去浪費食物。



## 廚餘去了哪裡？



台灣，每天從家庭回收來的3000 噸廚餘，



養豬業消耗 1500 噸



堆肥消耗 450 噸



剩下 1000 噸  
(相當於 50 輛的卡車)

一年下來有 750 萬桶廚餘不當當地掩埋或焚燒，造成環保機關跟台灣環境的一大難題；部分不回收的廚餘進了焚化爐，但過多的廚餘，也造成焚化爐運作上的負擔。



## 醜蔬果也能吃



法國發現每年有近3億噸的蔬果因為「賣相不佳」遭到丟棄。這些「醜食」，其實只是外表有瑕疵或奇形怪狀的蔬果，風味和口感跟長相漂亮的蔬果沒有差異。

現在，歐美許多超市，紛紛推出「醜蔬果攤位」，價格便宜三成，吸引消費者帶醜蔬果回家，免得被丟棄的命運。

## 醜蔬果帶來資源浪費



每年被丟掉的食物，占用全世界將近30%的農地來種植，以及花了全球家庭一年的用水量來種植。變成垃圾後，因為高水分的食物垃圾會在焚燒的過程中生成有害物質，最後造成空氣汙染。