



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

01 113 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
6/3 小米飯 針菇肉柳 蛋酥白菜滷 有機白莧菜 羅宋湯 水果	6/4 紅藜麥飯 三杯魚 ▲黃瓜丸片 有機黑葉白菜 玉米海結湯 水果	6/5 蕎麥飯 椰香烤翅小腿*2 海帶三絲 有機小松菜 酸辣湯 水果	6/6 糙米飯 海苔玉米炒蛋 什錦豆包 有機空心菜 芋香西米露 水果/保久乳	6/7 飄香油飯 佛跳牆 炒青江菜 海芽珍菇湯 水果	熱量 658 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.4 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
端午節 Holiday	6/11 芝麻飯 泰式打拋豬 鮮菇洋蔥炒蛋 有機荷葉白菜 蕃茄黃芽湯 水果	6/12 地瓜飯 紅燒青蔥燒魚 絲瓜豆腐煲 有機白莧菜 榨菜粉絲湯 水果	6/13 茄汁肉醬義大利麵 ★酥炸豬排*1 有機空心菜 巧達濃湯 豆奶 水果	6/14 燕麥飯 蘿蔔燉雞 豆芽炒三絲 炒油菜 肉骨茶湯 水果	熱量 630 大卡 全穀根莖 4.0 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.4 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
6/17 麥片飯 鮮蔬肉片 彩繪花椰 有機荷葉白菜 冬瓜大骨湯 水果	6/18 上海菜飯 香滷雞腿*1 有機白莧菜 白菜三絲湯 保久乳 水果	6/19 紫米飯 麵輪燒肉 鮮筍炒肉絲 炒青江菜 山粉圓冬瓜露 水果	6/20 胚芽飯 ★紅糟炸雞 砂鍋凍豆腐 有機小松菜 菇菇金針湯 水果	6/21 大麥飯 五柳虱目魚 毛豆蒸蛋 有機油江菜 味噌湯 水果	熱量 654 大卡 全穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.4 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
6/24 沙茶肉絲炒麵 蜜汁雞翅*1 有機黑葉白菜 鮮菇黃瓜湯 水果	6/25 白米飯 椰香咖哩肉片 蝦香扁蒲 有機空心菜 玉米蛋花湯 水果	6/26 糙米飯 蔥油雞 螞蟻上樹 有機小松菜 竹筍大骨湯 水果	6/27 紅藜飯 茄汁魚丁 蔥香菜脯炒蛋 有機小白菜 洋芋大麥仁湯 水果	6/28 五穀飯 黑胡椒肉柳 ▲培根炒高麗 炒青江菜 蘿蔔湯 水果	熱量 640 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.9 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類--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。

營養師的叮嚀：

帶皮水果請同學食用前務必再次清洗後再食用。

