

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



113年8-9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
營養師的叮嚀： 帶皮水果請同學食用前 務必清洗後再食用。				8/30	熱量 680 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.9 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類--份/週
				大麥飯 泰式椒麻雞 洋芋炒蛋 炒空心菜 味噌豆腐湯 水果	
9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	熱量 658 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.4 份/週
麥片飯 咕咾肉 芋香玉米肉茸 有機白莧菜 肉骨茶湯 水果	糙米飯 咖哩雞 肉絲炒蒲瓜 有機小松菜 巧達濃湯 水果	 紅藜飯 照燒雞 砂鍋凍豆腐 炒油菜 金針大骨湯 水果	燕麥飯 沙茶魚丁 菜脯香蔥蛋 有機黑葉白菜 絲瓜麵線湯 水果	奶香鮮菇義大利麵 蒜香豬排*1 有機油江菜 羅宋湯 水果	
9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	熱量 687 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1.0 份/週
小米飯 黑胡椒肉柳 肉片炒高麗 有機空心菜 白菜三絲湯 水果	▲培根蛋炒飯 南乳雞翅*1 有機黑葉白菜 黃瓜大骨湯 水果	地瓜飯 蔥燒魚片*1 醬燒冬瓜麵輪 有機白莧菜 蘿蔔排骨湯 水果	胚芽飯 蒜泥白肉 客家小炒 有機小松菜 田園蔬菜湯 水果/保久乳	蕎麥飯 鹹酥雞 鮮菇蒸蛋 炒小白菜 綠豆米苔目甜湯 水果	
9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	熱量 665 大卡 全穀根莖 4.1 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
麥片飯 瓜仔肉燥 開陽白菜滷 有機油江菜 玉米海結湯 水果	中秋節放假 	糙米飯 羅漢齋 芹香豆包 炒油麥菜 酸辣湯 水果	客家炒板條 ▲炸蝦排*1 有機小白菜 冬瓜大骨湯 水果 豆奶	紅藜飯 豬肉井 什錦豆包 有機空心菜 玉米蘿蔔湯 水果	
9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	熱量 690 大卡 全穀根莖 4.5 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
上海菜飯 蔥爆豬柳 (有機金針菇) 有機白莧菜 蒲瓜大骨湯 水果	胚芽飯 宮保魚丁 玉米炒蛋 有機黑葉白菜 紅豆芋圓甜湯 水果/保久乳	紫米飯 左宗雞雞 螞蟻上樹 有機小松菜 竹筍湯 水果	小米飯 油腐燒肉 豆皮黃瓜 有機空心菜 青菜蛋花湯 水果	燕麥飯 鹽麴烤腿排*1 海山醬關東煮 炒小白菜 客家米粉湯 水果	
9/30	◎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。				熱量 637 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.9 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類--份/週
芝麻飯 泡菜肉片 魚香四季豆 有機油江菜 番茄黃芽湯 水果					





TIME
FOR
Lunch



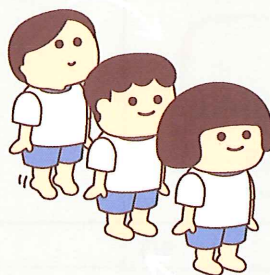
BACK TO
SCHOOL
+ - x ÷

學校午餐用餐注意事項



先至走廊用肥皂
把手洗乾淨

打菜小天使
穿好打菜服裝



安靜地排隊等候打菜



LUNCH & LEARN

用餐中

QUIET PLEASE

1

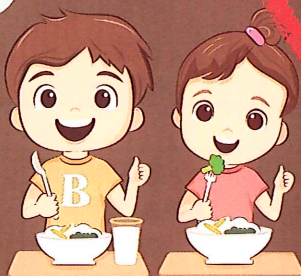
QUIET!



安靜用餐

嘴巴有食物不要說話

2



細嚼慢嚥

不挑食

碗裡面的飯菜要吃完

3



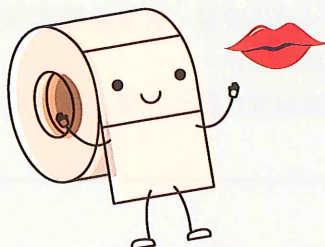
打噴嚏或咳嗽藥
摀住口鼻，避免
將細菌或病毒傳
染他人

用餐後

餐後用衛生紙或手帕
將嘴巴擦乾淨



廚餘倒至廚餘桶，
做好垃圾分類



飯後刷牙，