

11
NOV
2024

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

113年11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。				11/1 地瓜飯 梅香燒雞 開陽黃瓜 有機小松菜 羅宋湯 水果	熱量 627 大卡 全穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 0 份/週
11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	熱量 690 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1 份/週
燕麥飯 高麗菜炒肉片 絲瓜粉絲 有機味美菜 玉米排骨湯 水果	紫米飯 番茄炒雞丁 三杯杏鮑菇 有機黑葉白菜 香菇冬瓜湯 水果	五穀飯 麵輪燒肉 海帶干絲 有機山菠菜 酸辣湯 水果	哨子肉醬麵 香草豬排*1 有機小白菜 蒲瓜大骨湯 保久乳 水果	糙米飯 泰式檸檬魚 玉米炒蛋 炒油麥菜 金針湯 水果	
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	熱量 645 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類--份/週
匈牙利炒飯 沙嗲炒雞丁 有機小松菜 番茄蛋花湯 豆奶 水果	紅藜麥飯 ★炸魚排*1 鮮蔬麵疙瘩 有機小白菜 芋香西米露 水果	胚芽飯 壽喜燒 豆芽三絲 炒油麥菜 味噌湯 水果	芝麻飯 春川炒雞 菜脯蛋 有機油江菜 香菇雞湯 水果	大麥飯 京醬肉柳 小瓜麵腸 有機味美菜 ▲芹香魚丸湯 水果	
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	熱量 681 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 1 份/週
麥片飯 咕咾魚丁 紅蘿蔔炒蛋 有機黑葉白菜 田園蔬菜湯 水果	古早味高麗菜飯 蒜香豬排*1 有機青江菜 玉米蘿蔔湯 水果/保久乳	蕎麥飯 栗子燒雞 麻婆豆腐 有機油江菜 白菜三絲湯 水果	小米飯 沖繩塔可肉 紅燒獅子頭 有機味美菜 洋芋大麥仁湯 水果	五穀飯 蠔油嫩雞 家常油腐 炒小白菜 榨菜肉絲湯 水果	
11/25	11/26	11/27	(節能減碳) 11/28	11/29	熱量 654 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類--份/週
糙米飯 親子丼 ▲培根炒高麗 有機福山萵苣 番茄黃芽湯 水果	小米飯 針菇肉柳 玉米肉茸 有機小松菜 冬瓜大骨湯 水果	紅藜麥飯 豆酥魚片*1 酸甜洋芋 炒油麥菜 綠豆薏仁湯 水果	燕麥飯 莎莎什蔬燴蛋 關東煮 有機荷葉白菜 什錦鮮菇湯 水果	台式炒麵 ★香酥翅小腿*2 有機味美菜 玉米濃湯 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。