

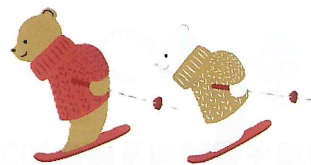
12
DEC
2024

MERRY CHRISTMAS

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



113 年 12 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
12/2 大麥飯 ★香酥魚片*1 咖哩四季豆 有機小白菜 羅宋湯 水果 	12/3 鮮菇南瓜炊飯 蒜香番茄炒雞丁 有機青松菜 青菜豆腐湯 水果	12/4 胚芽飯 蔥燒肉柳 脆炒豆芽 有機蘿蔓萵苣 黑糖粉圓醇奶 水果	12/5 地瓜飯 照燒雞 洋芋炒蛋 有機油江菜 玉米排骨湯 水果/保久乳 	12/6 紫米飯 粉蒸肉 蒜炒海茸 炒 A 菜 結頭菜湯 水果	熱量 670 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1 份/週
12/9 麥片飯 洋葱雞丁 ▲古早味滷味 有機小松菜 白菜珍菇湯 水果	12/10 五穀飯 黑蠔菇肉燥 彩椒花椰 有機蘿蔓萵苣 番茄黃芽湯 水果	12/11  蕎麥飯 腐乳燒雞 香菇蒸蛋 炒菠菜 ▲肉羹湯 水果	12/12 小米飯 豆瓣魚 回鍋干片 有機黑葉白菜 菇菇金針湯 水果	12/13 泰式炒河粉 蜜汁雞翅*1 有機廣島菜 山藥番茄排骨湯 水果	熱量 643 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
12/16 糙米飯 蘿蔔燉肉 鮪魚炒蛋 有機青松菜 高麗菜雞湯 水果	12/17 麥片飯 麻油雞 白菜燴豆皮 有機荷葉白菜 紅豆湯圓 水果	12/18 燕麥飯 鮮蔬肉片 芝香海帶干絲 有機 A 菜 大滷湯 水果	12/19 沙茶炒飯 滷豬排*1 有機福山萵苣 蘿蔔湯 水果 豆奶 	12/20 紅藜麥飯 莎莎魚丁 酸菜麵腸 炒小白菜 竹筍湯 水果 	熱量 660 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
12/23 茄汁螺旋麵 ★呷拉雞排*1 有機廣島菜 馬鈴薯濃湯 水果	12/24 小米飯 鐵板肉柳 滷冬瓜麵輪 有機高麗菜 玉米海結湯 水果/保久乳 	12/25  芝麻飯 沙茶炒三鮮 豆干炒肉絲 炒青江菜 洋芋大麥仁湯 水果	12/26 麥片飯 腰果雞丁 番茄炒蛋 有機 A 菜 肉骨茶湯 水果	(節能減碳)12/27 胚芽飯 咖哩蔬食 香滷凍腐 有機包心白菜 味噌湯 水果	熱量 691 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 1 份/週
12/30 五穀飯 芋香燒雞 起司洋葱蛋 有機菠菜 白菜三絲湯 水果	12/31 紫米飯 奶香魚丁 玉米三色 有機包心白菜 香菇冬瓜湯 水果	 營養師的叮嚀： 帶皮水果請同學食用前務必清洗後再食用。			熱量 672 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 0.1 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。