

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



114 年 3 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
3/3 麥片飯 味噌豆腐魚 雙色花椰 有機廣島菜 番茄黃芽湯 水果	3/4 泰式炒河粉 滷豬排*1 有機小松菜 紅豆湯圓 水果 保久乳	3/5 胚芽飯 韓式泡菜雞 海帶干絲 炒小白菜 金針湯 水果	3/6 大麥飯 番茄炒蛋 壽喜時蔬 有機山茼蒿 鮑菇扁蒲湯 水果	3/7 紅藜麥飯 洋蔥雞丁 花生麵筋 有機菠菜 洋芋大麥仁湯 水果	熱量 670 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.1 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1 份/週
3/10 燕麥飯 照燒肉片 ★雞塊*2 有機高麗菜 薑絲冬瓜湯 水果	3/11 蕎麥飯 三杯雞 鮮菇洋蔥蛋 有機青松菜 玉米海結湯 水果	3/12 小米飯 蜂蜜烤雞翅*1 小魚豆豉干片 有機廣島菜 蒲瓜大骨湯 水果	3/13 糙米飯 宮保魚丁 香草嫩白菜 有機荷葉白菜 蘿蔔排骨湯 水果	3/14 飄香油飯 花生滷豬腳 / 炒蚵白菜 ▲肉羹湯 水果	熱量 665 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.7 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類--份/週
3/17 沙茶肉絲炒麵 ★酥炸豬排*1 / 有機油江菜 青菜蛋花湯 水果	3/18 胚芽飯 青醬豆乳雞 椒鹽鮑菇鮮蔬 有機 A 菜 山藥枸杞湯 水果	3/19 芝麻飯 香筍魚丁 奶香玉米肉茸 炒油菜 羅宋湯 水果	3/20 紅藜麥飯 巴斯克燉雞 絲瓜豆腐煲 有機小松菜 肉骨茶湯 水果/保久乳	3/21 地瓜飯 蘑菇醬肉柳 魚香炒蛋 有機菠菜 柴魚油腐湯 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 2.5 份 奶類 1 份/週
3/24 大麥飯 左宗棠雞 肉絲扁蒲 有機福山萵苣 摩摩喳喳 水果	3/25 糙米飯 麵輪燒肉 腐皮高麗 有機荷葉白菜 田園蔬菜湯 水果	3/26 麥片飯 安東燉雞 鮮菇蒸蛋 有機 A 菜 芋香米粉湯 水果	3/27 野蔬炊飯 泰式魚片*1 有機味美菜 香菇雞湯 水果 豆奶	3/28 五穀飯 瓜仔肉燥 ▲茄汁甜條 炒小白菜 大滷湯 水果	熱量 655 大卡 全穀根莖 4.4 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 0 份/週
3/31 胚芽飯 紅燒青蔥魚 南瓜炒蛋 有機黑葉白菜 結頭菜湯 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。 ◎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 663 大卡 全穀根莖 4.4 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 0 份/週



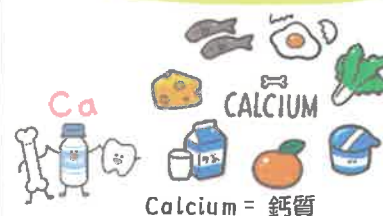
為甚麼要喝牛奶呢?



在小學階段每天需要從食物中獲得 800-1000 毫克的鈣質，足夠的鈣質可以讓正在成長的你們骨頭長好長長，讓牙齒健康。而牛奶是鈣質含量最多也最容易取得的食物之一，這期間建議每天要喝 2 杯牛奶來獲得 500 毫克的牛奶，其他 300-500 毫克就從其他鈣質也很豐富的食物(綠色蔬菜、小魚干、豆腐或是起司等)來獲得。



鈣質豐富的食物



Calcium = 鈣質