

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

114 年 4 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
	4/1	4/2	4/3	4/4	熱量 630 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 0 份週
	茄汁蛋炒飯 ★酥炸雞腿*1 / 有機油江菜 巧達濃湯 水果	五穀飯 咖哩肉片 小瓜麵腸 炒蚵白菜 ▲芹香魚丸湯 水果	梅雨 		
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	熱量 631 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.4 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 0 份週
日式炒烏龍 沙嗲炒雞丁 有機小松菜 番茄蛋花湯 水果 豆奶	蕎麥飯 砂鍋魚丁 鮮筍炒肉絲 有機小白菜 高麗菜雞湯 水果	燕麥飯 蒜泥白肉 麻婆豆腐 有機油江菜 海芽珍菇湯 水果	小米飯 薑燒豬排*1 白菜燴豆皮 有機高麗菜 洋芋大麥仁湯 水果	海苔香鬆飯 什蔬炒蛋 家常油腐 炒青江菜 綠豆 QQ 水果	
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	熱量 668 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 2.4 份 奶類 1 份週
五穀飯 糖醋雞丁 菇炒四季豆 有機黑葉白菜 南瓜濃湯 水果	糙米飯 佛跳牆 ▲培根炒高麗 有機青松菜 青菜豆腐湯 水果	芝麻飯 義式田園燉雞 客家小炒 炒青江菜 榨菜肉絲湯 水果	起司鮮蔬拌飯 醋溜魚塊*2 有機荷葉白菜 匈牙利蔬菜湯 水果 保久乳	胚芽飯 蒙古烤肉片 玉米炒蛋 有機蘿蔓萵苣 雙色蘿蔔湯 水果	
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	熱量 632 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 2.4 份 奶類 0 份週
大麥飯 鮮菇肉絲 什錦黃瓜 有機高麗菜 ▲關東煮湯 水果	紫米飯 ★唐揚炸雞(清) 鮭魚洋蔥蛋 有機蘿蔓萵苣 枸杞蒲瓜湯 水果	地瓜飯 鹹冬瓜蒸魚丁 白菜滷 有機青江菜 竹筍湯 水果	小米飯 打拋豬 芹香豆包 有機小白菜 玉米排骨湯 水果	白醬義大利麵 芝香蜜汁雞排*1 / 炒油菜 什錦鮮菇湯 水果	
4/28	4/29	4/30			熱量 659 大卡 全穀根莖 4.3 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
麥片飯 春川炒雞 番茄炒蛋 有機高麗菜 甜薯紫米湯 水果	上海菜飯 蒜香豬排*1 有機油江菜 冬瓜大骨湯 保久乳 水果	紅藜麥飯 馬鈴薯燉雞 脆炒豆芽 炒油麥菜 酸辣湯 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。	

豆奶只有少少的鈣質

豆奶雖然稱作奶，但可沒有牛奶所擁有的鈣質，所以不能以為喝了豆奶就可以補充鈣質。

豆奶是用黃豆製作的，黃豆本身並非高鈣食物，黃豆製品中唯一是高鈣的食物是板豆腐，是因為製作板豆腐時會加入含有鈣質的凝固劑。

我是黃豆小時候

除了板豆腐之外，由板豆腐做成的凍豆腐跟油豆腐也都含有豐富的鈣質。

但是嫩豆腐、雞蛋豆腐跟百頁豆腐就不屬於同一類的高鈣食物囉!!

◎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。