



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



114年5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。					熱量 638 大卡 全穀根莖 4.4 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 0 份/週
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	熱量 703 大卡 全穀根莖 4.4 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 1 份/週
五穀飯 梅干菜燒肉 洋芋炒干片 有機黑葉白菜 玉米濃湯 水果	蕎麥飯 番茄炒雞丁(清) 脆炒豆芽 有機味美菜 黃瓜大骨湯 水果	地瓜飯 鮮蔬肉片 筍炒三絲 有機油江菜 海芽蛋花湯 水果	5/1 胚芽飯 豬肉丼 絲瓜粉絲 有機荷葉白菜 番茄黃芽湯 水果	5/2 大麥飯 咖哩魚丁 塔香海根 有機小松菜 山藥排骨湯 水果	
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	熱量 670 大卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 --份/週
鮮菇南瓜炊飯 黑胡椒豬排*1 / 有機小白菜 羅宋湯 水果	麥片飯 醋溜魚 黑蠔菇洋芋炒蛋 有機小松菜 蘿蔔排骨湯 水果	胚芽飯 京醬肉柳 玉米肉茸 炒青江菜 竹筍湯 水果	大麥飯 蔥油雞 醬燒冬瓜麵輪 有機黑葉白菜 芋香西米露 水果	燕麥飯 香菇肉燥 白菜寬粉 有機白莧菜 味噌湯 水果/豆奶	
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	熱量 681 大卡 全穀根莖 4.7 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
胚芽飯 泰式檸檬雞 魚香四季豆 有機山菠菜 青菜豆腐湯 水果	茄汁肉醬義大利麵 ★▲炸蝦排*1 / 有機白莧菜 高麗菜雞湯 水果/保久乳	紫米飯 叻沙雞丁 韓式雙芽 有機小松菜 金針湯 水果	海苔香鬆飯 ★虎皮炸蛋*1 鮮菇燒油腐 有機荷葉白菜 洋芋大麥仁湯 水果	糙米飯 粉蒸肉 炒麵腸 炒油菜 白菜三絲湯 水果	
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	熱量 638 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
蕎麥飯 茄汁魚丁 蛋酥白菜 有機空心菜 薑絲冬瓜湯 水果	小米飯 麻油雞 紅蘿蔔炒蛋 有機味美菜 玉米排骨湯 水果	五穀飯 蔥燒肉柳 鮮燴黃瓜 炒油菜 黑糖粉圓醇奶 水果	5/29 	5/30 5月5日 	

◎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。

