

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

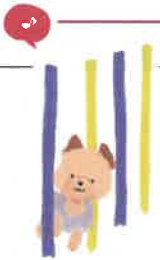


summer 114年6月



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
6/2  胚芽米 蔥爆雞丁 南瓜炒蛋 有機白莧菜 蘿蔔排骨湯 水果	6/3 大麥飯 和風肉片 ▲綜合滷味 有機黑葉白菜 杏鮑菇雞湯 水果	6/4 燕麥飯 麻婆魚丁 什錦豆包 有機小松菜 大滷湯 水果 	6/5 地瓜飯 咖哩雞 豆芽三絲 有機空心菜 番茄黃芽湯 水果/保久乳 	6/6 奶香野菇燉飯 ★炸豬排*1 / 炒青江菜 海芽豆腐湯 水果	熱量 670 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 2.4 份 奶類 1 份/週
6/9 紅藜麥飯 沖繩塔可肉 豆皮黃瓜 有機荷葉白菜 蒲瓜大骨湯 水果 	6/10 小米飯 ★韓式炸雞(清) 鮮蔬炒年糕 有機小松菜 金針番茄蛋花湯 水果	6/11 麥片飯 油腐燒肉 海帶干絲 炒油麥菜 酸辣湯 水果	6/12 客家板條 泰式魚片*1 / 有機油江菜 ▲肉羹湯 水果 	6/13  糙米飯 宮保雞丁 香菇蒸蛋 有機白莧菜 山藥大麥仁湯 水果	熱量 674 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類--份/週
6/16 揚州炒飯 五香豬排*1 / 有機空心菜 白菜珍菇湯 水果	6/17 胚芽飯 三杯魚 玉米炒蛋 有機白莧菜 地瓜甜湯 水果/豆奶 	6/18 紫米飯 照燒雞 肉末粉絲 有機小松菜 冬瓜薏米湯 水果	6/19 燕麥飯 四川酥肉 肉絲炒蒲瓜 有機荷葉白菜 青菜蛋花湯 水果 	6/20 紅藜麥飯 羅漢齋 醬燒油腐 炒油菜 麵線羹 水果 (BOX LUNCH)	熱量 670 大卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.4 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
6/23 大麥飯 五柳虱目魚 甜椒炒四季豆 有機小白菜 馬鈴薯濃湯 水果	6/24 台式炒麵 油淋雞腿*1 /  有機空心菜 玉米蘿蔔湯 水果/保久乳	6/25 蕎麥飯 蒸肉餅 蛋酥白菜 炒青江菜 山粉圓冬瓜露 水果	6/26 五穀飯 韓式泡菜雞 起司洋蔥蛋 有機黑葉白菜 田園蔬菜湯 水果	(節能減碳)6/27 小米飯 蠔油鮮菇肉片 蒜炒海苔 有機白莧菜 榨菜粉絲湯 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
6/30 糙米飯 親子丼 泰式寬粉 炒油菜 金針湯 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 667 大卡 全穀根莖 4.4 份 蛋豆魚肉 2.1 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類--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。

