



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



114年9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
9/1 燕麥飯 照燒雞 玉米炒蛋 有機黑葉白菜 蕃茄黃芽湯 水果 	9/2 大麥飯 香菇肉燥 豆芽三絲 有機空心菜 什錦鮮菇湯 水果	9/3 胚芽飯 栗子燒雞 白菜滷 炒油菜 綠豆 QQ 水果	9/4 什錦炒烏龍 越式豬排*1 有機白莧菜 芹香蘿蔔湯 水果	9/5 地瓜飯 三杯魚 鮮筍炒肉絲 炒油麥菜 客家米粉湯 水果	熱量 675 卡 全穀根莖 4.7 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
9/8 蕎麥飯 咕咾肉 菇炒四季豆 有機小白菜 玉米排骨湯 水果	9/9 肉絲蛋炒飯 ★酥炸雞翅*1 / 有機油江菜 田園蔬菜湯 水果 	9/10  小米飯 蒜泥白肉 塔香海根 炒蚵白菜 洋芋大麥仁湯 水果	9/11 麥片飯 豆酥魚丁 番茄炒蛋 有機黑葉白菜 巧達濃湯 水果/豆奶 	9/12 糙米飯 咖哩雞 ▲培根炒高麗 炒空心菜 味噌湯 水果 	熱量 660 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.4 份/週
9/15 燕麥飯 黑胡椒肉柳 雙色花椰 有機小松菜 高麗菜雞湯 水果	9/16 紅藜麥飯 照燒魚丁 南瓜炒蛋 有機空心菜 黃芽大骨湯 水果	9/17 芝麻飯 普羅旺斯燉雞 鮮菇豆腐煲 炒油麥菜 金針湯 水果	9/18 糙米飯 鮮菇肉絲 ▲★炸魷魚丸*2 有機荷葉白菜 肉骨茶湯 水果	9/19 炸醬麵 鹽麪烤雞排*1 炒青江菜 羅宋湯 水果 	熱量 674 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--份/週
9/22 上海菜飯 泰式魚片*1 有機白莧菜 玉米蛋花湯 保久乳 水果 	9/23 麥片飯 春川炒雞(清) 酸辣木耳 有機黑葉白菜 雙色蘿蔔湯 水果	9/24 蕎麥飯 蔥爆肉片 客家小炒 炒油菜 竹筍湯 水果 	(節能減碳餐)9/25 胚芽飯 金針菇豆包 魚香豆腐 有機空心菜 地瓜芋圓湯 水果	9/26 紅藜麥飯 新疆大盤雞 紅蘿蔔炒蛋 炒油麥菜 柴魚油豆腐湯 水果	熱量 712 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.56 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 1 份/週
9/29 教師節放假 	9/30 地瓜飯 沙茶魚丁 玉米三色 有機白莧菜 黃瓜大骨湯 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 650 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 2.5 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。

◎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。

