

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



114 年 10 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。		10/1 糙米飯 八寶肉醬 香菇蒸蛋 炒青江菜 榨菜肉絲湯 水果	10/2 胚芽飯 蔥油雞 肉絲炒四季豆 有機小白菜 薑絲冬瓜湯 水果	10/3 茄汁螺旋麵 蒜香豬排*1 炒蚵白菜 馬鈴薯濃湯 水果	熱量 680 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.4 份 水果 1.0 份 油脂 2.6 份 奶類--份/週
10/6 中秋節放假 	10/7 小米飯 壽喜燒肉片 菜脯蛋 有機黑葉白菜 芋香西米露 水果	10/8 芝麻飯 宮保魚丁 腐皮高麗 炒油菜 白菜珍菇湯 水果 	10/9 飄香油飯 滷雞腿*1 有機白松菜 ▲肉羹清湯 水果	10/10 國慶日放假 	熱量 677 大卡 全穀根莖 4.6 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
10/13 蕎麥飯 蘑菇醬肉柳 芙蓉絲瓜 有機味美菜 番茄黃芽湯 水果	10/14 麥片飯 砂鍋魚丁 ▲茄汁甜條 有機荷葉白菜 菇菇蔬菜湯 水果	10/15 糙米飯 ★避風塘雞 家常油腐 炒油麥菜 青菜蛋花湯 水果	(節能減碳餐)10/16 地瓜飯 什蔬炒蛋 麻婆豆腐 有機青松菜 玉米海結湯 水果	10/17 台式炒麵 蜂蜜烤腿排*1 炒蚵白菜 大滷湯 豆奶 水果 	熱量 672 大卡 全穀根莖 4.7 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.6 份 奶類--份/週
10/20 野蔬炊飯 ★炸蝦排*1 有機小白菜 匈牙利蔬菜湯 水果	10/21 燕麥飯 番茄炒雞丁蔥炒 雙菇 有機小松菜 蘿蔔湯 水果 	10/22 紅藜麥飯 和風肉片 螞蟻上樹 炒青江菜 地瓜甜湯 水果	10/23 胚芽飯 腰果雞丁 起司洋芋炒蛋 有機山菠菜 白菜三絲湯 水果	10/24 光復節放假 	熱量 665 大卡 全穀根莖 4.7 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
10/27 大麥飯 打拋豬 鮮蔬炒年糕 有機油江菜 香菇雞湯 水果	10/28 白醬通心麵 蜜汁翅小腿*2 有機青松菜 什錦鮮菇湯 保久乳 水果 	10/29 糙米飯 福菜燒肉 小瓜麵腸 炒油麥菜 酸辣湯 水果	10/30 蕎麥飯 糖醋雞丁 韓式黃芽 有機荷葉白菜 玉米濃湯 水果	10/31 小米飯 味噌豆腐魚 紅蘿蔔炒蛋 炒小白菜 海芽蛋花湯 水果	熱量 700 大卡 全穀根莖 4.9 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 1.0 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。

