

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

Autum

114 年 11 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
11/3 麥片飯 馬鈴薯燉雞 魚香炒蛋 有機小白菜 摩摩喳喳 水果/豆奶	11/4 胚芽飯 奶香南瓜魚丁 脆炒豆芽 有機黑葉白菜 肉骨茶湯 水果	11/4 紅藜麥飯 洋蔥肉柳 蒜炒海茸 炒青江菜 榨菜粉絲湯 水果	11/6 茄汁蛋炒飯 五香豬排*1 有機味美菜 玉米排骨湯 水果	11/7 燕麥飯 藥膳雞 香滷凍腐 炒油菜 竹筍湯 水果	熱量 667 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
11/10 蕎麥飯 蘿蔔滷肉 筍炒三絲 有機青江菜 高麗菜雞湯 水果	11/11 大麥飯 ★紅糟炸雞(清) 玉米炒蛋 有機小白菜 金針鮮菇湯 水果	11/12 地瓜飯 泰式魚丁 芹香豆包 炒油麥菜 麵線羹 水果	11/13 糙米飯 親子丼 肉末冬瓜 有機白松菜 ▲芹香魚丸湯 水果	11/14 日式炒烏龍 義式烤雞排*1 炒蚵白菜 味噌湯 水果	熱量 688 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.4 份/週
11/17 小米飯 糖醋魚丁 肉絲炒蒲瓜 有機黑葉白菜 白菜珍珠湯 水果	11/18 古早味高麗菜飯 迷迭香雞翅*1 有機青松菜 鮑菇蘿蔔湯 保久乳 水果	11/19 芝麻飯 瓜仔肉燥 蔥燒百頁 炒油菜 番茄蛋花湯 水果	11/20 胚芽飯 鹽水雞 壽喜時蔬 有機小松菜 洋芋大麥仁湯 水果	(節能減碳)11/21 麥片飯 家常豆腐 大阪燒風味蛋 炒青江菜 黑糖粉圓醇奶 水果	熱量 697 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 1.0 份/週
11/24 燕麥飯 橙汁香料雞 鮪魚炒蛋 有機山茼蒿 田園蔬菜湯 水果	11/25 紅藜麥飯 沙茶肉片 什錦黃瓜 有機味美菜 玉米海結湯 水果	11/26 大麥飯 蠔油嫩雞 泰式寬粉 炒油麥菜 大滷湯 水果	11/27 客家板條 ★香酥魚片*1 有機荷葉白菜 羅宋湯 水果	11/28 地瓜飯 巴西黑豆燉肉 小魚豆豉干片 炒小白菜 金針湯 水果	熱量 660 大卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.0 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。



為甚麼要喝牛奶呢?



在小學階段每天需要從食物中獲得 800-1000 毫克的鈣質，足夠的鈣質可以讓正在成長的你們骨頭長好長長，讓牙齒健康。而牛奶是鈣質含量最多也最容易取得的食物之一，這期間建議每天要喝 2 杯牛奶來獲得 500 毫克的牛奶，其他 300-500 毫克就從其他鈣質也很豐富的食物(綠色蔬菜、小魚干、豆腐或是起司等)來獲得。

鈣質豐富的食物

