

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

114 年 12 月

merry christmas

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
12/1 麥片飯 叻沙雞丁 雙色花椰 有機青松菜 南瓜濃湯 水果	12/2 小米飯 麻婆魚丁 奶香玉米肉茸 有機福山萵苣 薑絲冬瓜湯 水果	12/3 芝麻飯 十三香雞丁 炒麵腸 炒油麥菜 海芽蛋花湯 水果	12/4 糙米飯 鮮蔬肉片 菜脯香蔥蛋 有機油江菜 地瓜甜湯 水果	12/5 匈牙利炒飯 椰香烤翅小腿*2 炒蚵白菜 酸辣湯 水果	熱量 695 卡 全穀根莖 4.7 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
12/8 蕎麥飯 花生滷豬腳 ★▲炸雞塊*2 有機小白菜 杏鮑菇雞湯 水果	12/9 沙茶肉絲炒麵 滷豬排*1 有機包心白菜 玉米蘿蔔湯 豆奶 水果	12/10 地瓜飯 沙嗲炒雞丁 醬燒油腐 炒油菜 竹筍湯 水果	12/11 紅藜麥飯 茄汁魚丁 鮮蔬麵疙瘩 有機蘿蔓萵苣 結頭菜湯 水果	12/12 胚芽飯 京醬肉柳 洋蔥炒蛋 炒油麥菜 味噌湯 水果	熱量 680 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 2.5 份 奶類--份/週
12/15 燕麥飯 豆瓣魚 洋芋干絲 有機山菠菜 青菜蛋花湯 水果	12/16 大麥飯 三杯雞 拌炒雙芽 有機荷葉白菜 香菇冬瓜湯 水果	12/17 蕎麥飯 蠔油鮮菇肉片 毛豆蒸蛋 炒青江菜 山藥排骨湯 水果	12/18 鮮菇南瓜炊飯 南乳雞翅*1 有機福山萵苣 羅宋湯 水果	12/19 小米飯 沖繩塔可肉 砂鍋凍豆腐 炒小白菜 芋香米粉湯 水果	熱量 669 大卡 全穀根莖 4.6 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
(節能減碳) 12/22 地瓜飯 蛋酥西魯肉 春水堂風豆包 有機廣島菜 紅豆湯圓 水果	12/23 糙米飯 醬燒肉柳 ▲綜合滷味 有機高麗菜 玉米排骨湯 水果/保久乳	12/24 芝麻飯 左宗棠雞 肉末粉絲 炒油菜 大滷湯 水果	12/25 行憲紀念日放假	12/26 茄汁義大利麵 蔥燒魚片*1 炒蚵白菜 蘿蔔湯 水果	熱量 711 大卡 全穀根莖 4.7 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 1 份/週
12/29 泰式炒河粉 黑胡椒豬排*1 有機菠菜 白菜三絲湯 水果	12/30 胚芽飯 ★鹹酥雞 洋芋炒蛋 有機黑葉白菜 番茄黃芽湯 水果	12/31 麥片飯 紅燒魚丁 蘭陽西魯肉 炒青江菜 柴魚油腐湯 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 686 大卡 全穀根莖 4.7 份 蛋豆魚肉 2.4 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。