

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

115年3月

SPRING CHERRY BLOSSOMS

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
3/2  糙米飯 瓜仔肉燥 豆皮黃瓜 有機高麗菜 番茄黃芽湯 水果	3/3 燕麥飯 泰式魚丁 奶香蘑菇洋芋 有機味美菜 白菜三絲湯 水果	3/4 紅藜麥飯 烤肉醬雞丁 鮮菇洋葱炒蛋 炒油麥菜 大滷湯 水果	3/5 地瓜飯 麥片飯 馬鈴薯燉雞 ▲★椒鹽甜條 冬瓜大骨湯 水果	3/6 韓式拌飯 蒜味烤腿排*1 / 炒青江菜 竹筍湯 水果	熱量 672 卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
3/9 鮮蔬炒飯條 蔥燒魚片*1 有機山東大白菜 羅宋湯 保久乳 水果	3/10 麥片飯 馬鈴薯燉雞 ▲★椒鹽甜條 有機小白菜 冬瓜大骨湯 水果	3/11 大麥飯 京醬肉柳 回鍋肉片 炒油菜 金菇海芽湯 水果	3/12 胚芽飯 茄汁魚丁 蘿蔔排骨酥 有機山萵蒿 玉米濃湯 水果	3/13 小米飯 無錫排骨 柴魚蒸蛋 炒蚵白菜 綠豆 QQ 水果	熱量 711 大卡 全穀根莖 4.9 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 1 份/週
3/16 蕎麥飯 腰果雞丁 香草嫩白菜 有機油江菜 雙色蘿蔔湯 水果	3/17 上海菜飯 越式豬排*1 / 有機福山萵苣 杏鮑菇雞湯 水果	3/18 地瓜飯 砂鍋魚丁 焗烤鮮蔬 炒小白菜 山藥排骨湯 水果	3/19 燕麥飯 海結嫩肉 玉米炒蛋 有機 A 菜 洋芋大麥仁湯 水果	3/20 紅藜麥飯 粉紅醬雞丁 小瓜麵腸 炒青江菜 香菇豆腐羹 水果	熱量 675 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
(節能減碳餐) 3/23 胚芽飯 素佛跳牆 什蔬炒蛋 有機白松菜 地瓜甜湯 水果	3/24 糙米飯 咖哩雞(滑) 筍炒三絲 有機荷葉白菜 冬瓜金茸湯 水果	3/25 麥片飯 豬肉丼 麻婆豆腐 炒油菜 海芽蛋花湯 水果	3/26 麻醬肉燥烏龍麵 蜜汁雞翅*1 / 有機福山萵苣 ▲蘿蔔魚丸湯 水果	3/27 小米飯 鹹冬瓜蒸魚丁 螞蟻上樹 炒油麥菜 金針湯 水果/豆奶	熱量 681 大卡 全穀根莖 4.6 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
3/30 大麥飯 蔥燒肉柳 絲瓜豆腐煲 有機黑葉白菜 菇菇蔬菜湯 水果	3/31 白醬通心麵 ★炸雞腿*1 / 有機油江菜 玉米排骨湯 水果	 <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 營養師的叮嚀： 帶皮水果請同學食用 前務必清洗後再食用。 </div>			熱量 708 大卡 全穀根莖 5.1 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 0.1 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。