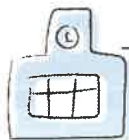


臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



SPRING 115 年 4 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
		4/1	4/2	4/3	熱量 709 大卡
 <p>營養師的叮嚀： 帶皮水果請同學食用 前務必清洗後再食用。</p>		地瓜飯 糖醋魚丁 培根高麗菜 炒油麥菜 大滷湯 水果	糙米飯 油腐燒肉 起司洋芋炒蛋 有機荷葉白菜 番茄黃芽湯 水果	兒童節補假 	全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	熱量 705 大卡
清明節補假 	燕麥飯 宮保魚丁 韓式炒蛋 有機小白菜 芋香西米露 水果	紅藜麥飯 安東燉雞 ▲綜合滷味 炒油菜 金針湯 水果	蕎麥飯 香菇肉燥 雙色花椰 有機高麗菜 玉米濃湯 水果	野蔬炊飯 蜜汁烤雞腿*1 / 炒蚵白菜 味噌湯 水果	全穀根莖 4.5 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
4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	熱量 737 大卡
大麥飯 豬肉丼 鮮蔬麵疙瘩 有機黑葉白菜 雙色蘿蔔湯 水果 	小米飯 ★紅糟炸雞(清) 芙蓉絲瓜 有機味美菜 金針菇蔬菜湯 水果	芝麻飯 蘑菇醬肉柳 玉米三色 炒小白菜 山藥排骨湯 水果 	咖哩烏龍麵 照燒魚片*1 有機白松菜 香菇雞湯 保久乳 水果	菜 麥片飯 鹽水雞 香菇蒸蛋 炒油江菜 榨菜肉絲湯 水果 	全穀根莖 4.5 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
4/20	4/21	4/22	(節能減碳餐)4/23	4/24	熱量 691 大卡
胚芽飯 沙茶魚丁 豆芽炒三絲 有機高麗菜 紅豆芋圓 水果	肉絲蛋炒飯 滷豬排*1 / 有機山菠菜 田園蔬菜湯 水果 	糙米飯 蘿蔔滷肉 魚香四季豆 炒青江菜 芽蛋花湯 水果 	地瓜飯 大阪燒風味炒蛋 鮮菇燒油腐 有機小白菜 蒲瓜大骨湯 水果	紅藜麥飯 鮮蔬肉片 醬燒冬瓜麵輪 炒油麥菜 馬鈴薯濃湯 水果 	全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.1 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
4/27	4/28	4/29	4/30		熱量 706 大卡
泰式炒河粉 南乳雞翅*1 有機味美菜 肉骨茶湯 豆奶 水果 	蕎麥飯 義式田園燉雞 什錦黃瓜 有機荷葉白菜 ▲蘿蔔魚丸湯 水果	小米飯 醋溜魚丁 砂鍋凍豆腐 炒油菜 黃芽大骨湯 水果	燕麥飯 蔥油雞 番茄炒蛋 有機青松菜 薑絲冬瓜湯 水果 		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

◎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。