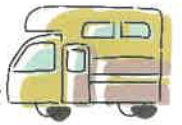




臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



115年5月

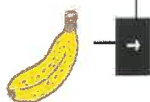


本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料原產地：台灣

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
5/4 小麥飯 蔥爆肉片 椒鹽菇菇洋芋 有機黑葉白菜 ▲肉羹湯 水果	5/5 燕麥飯 香甜橙汁雞 什菇炒蛋 有機高麗菜 蘿蔔大骨湯 水果	5/6 胚芽飯 豉汁排骨 芹香海帶干絲 炒小白菜 四神湯 水果	5/7 培根蛋炒飯 ★香酥魚片*1 / 有機油江菜 仙草甜湯 水果	5/8 麥片飯 粟香燒雞 客家小炒 炒油菜 海帶黃芽湯 水果	熱量 700 卡 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
5/11 地瓜飯 黑胡椒肉柳 毛豆南瓜炒蛋 有機小白菜 田園蔬菜湯 水果/保久乳	5/12 糙米飯 綠咖哩椰汁魚丁 扁蒲肉片 有機小松菜 杏鮑菇雞湯 水果	5/13 麥片飯 莎莎醬炒雞丁 紅燒豆腐 炒蚵白菜 冬瓜丸片湯 水果	5/14 大麥飯 新疆小炒肉 菇炒四季豆 有機青江菜 肉骨茶湯 水果	5/15 台式炒米粉 鹽麩烤雞腿*1 / 炒油麥菜 酸辣湯 水果	熱量 718 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
5/18 小米飯 義式燉肉 鮑菇黃瓜 有機黑葉白菜 巧達濃湯 水果	5/19 夏威夷炒飯 蜜汁雞排*1 有機白莧菜 地瓜芋圓湯 豆奶 水果	5/20 紅藜飯 金菇豬柳 白菜炒年糕 炒青江菜 青菜蛋花湯 水果	5/21 蕎麥飯 茄汁魚丁 墨西哥肉醬洋芋 有機荷葉白菜 三絲大骨湯 水果	5/22 地瓜飯 起司白醬雞 魚板絲蒸蛋 炒高麗菜 竹筍湯 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
5/25 麻油蛋香炒麵 香草豬排*1 / 有機空心菜 羅宋湯 水果	5/26 小麥飯 ★避風塘雞丁(清) ▲關東煮 有機小松菜 黃瓜大骨湯 水果	5/27 胚芽飯 豆瓣燒魚 蒜炒海茸 炒油麥菜 番茄蛋花湯 水果	5/28 糙米飯 日式雜菇炒蛋 五香滷黑干 有機小白菜 味噌蘿蔔湯 水果	5/29 蕎麥飯 韓式豬肉豆腐煲 韓式拌雜菜 炒油菜 玉米海結湯 水果	熱量 680 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



香蕉只能保存在室溫下，一旦放進冰箱，香蕉皮就會馬上變黑。通常一天如果吃了一根 20 公分長的香蕉，就相當於把一天的水果都吃了。香蕉裡面有很多的纖維，可以幫助大便順暢，對便秘的人來說，是很好的食物，不過吃香蕉的同時最好要多喝水喔！



◎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。