



臺北市三興、博愛、福德、辛亥國小學校午餐菜單



107年1-2月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
1	2	3	4	5	熱量 705 大卡 五穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.0 份 蔬菜 1.5 份 水果 1 份 油脂 3 份 奶類 0.2 份/週
	有機米+燕麥飯 蝦仁滑蛋 咖哩花椰肉片 有機小松菜 奶香綠豆西米露 水果	洋蔥仁飯 宮保雞丁 芹香雙絲 小白菜 黑輪蘿蔔湯 水果	芝麻飯 孜然肉片 日式佃煮 高麗菜 鮮蔬牛蒡湯 水果	培根鮮菇燜飯 咕咾肉 油菜 番茄蛋花湯 水果	
8	9	10	11	12	熱量 755 大卡 五穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1 份 油脂 2 份 奶類 1 份/週
芝麻飯 韓式燒肉 黃瓜丸片 蚵白菜 三絲湯 水果	有機米+胚芽飯 糖醋雞 螞蟻上樹 油菜 青菜蛋花湯 水果	地瓜飯 蔥燒魚 關東煮 有機黑葉白菜 四寶湯 水果	咖哩烏龍麵 黑胡椒大排 青江菜 羅宋湯 保久乳 水果	高鈣飯 玉米雞丁 什錦花椰 福山萵苣 海帶大骨湯 水果	
15	16	17	18	19	熱量 720 大卡 五穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1 份 油脂 2 份 奶類 0.2 份/週
鮭魚蛋炒飯 豆乳雞 高麗菜 芹香魚丸湯 水果	有機米+薏仁飯 回鍋肉片 什錦海帶絲 青江菜 鮮玉米湯 水果	胚芽飯 蘑菇雞丁 彩椒豆腸 福山萵苣 刺瓜清湯 水果	燕麥飯 法式炒蛋 三杯鮑菇百頁 有機青松菜 大滷湯 水果	海苔飯 泰式檸檬魚 鮮菇燴黃瓜 小白菜 四神湯 水果	
22	23	2/21	2/22	2/23	熱量 705 大卡 五穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.0 份 蔬菜 1.5 份 水果 1 份 油脂 2.5 份 奶類 1 份/週
糙米飯 咖哩雞 香拌豆干 油菜 鮮菇筍絲羹 水果	有機米+高鈣飯 麻油肉片 韭菜黑輪 蚵白菜 番茄如意湯 保久乳/水果	洋蔥仁飯 魚香肉絲 鮮蔬年糕 青江菜 香菇雞湯 水果	芝麻飯 莎莎雞丁 三色百頁 福山萵苣 玉米蛋花湯 水果	燕麥飯 豆酥魚 客家蒸蛋 有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 水果	
2/26	2/27				熱量 710 大卡 五穀根莖 4.0 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1 份 油脂 2 份 奶類 0 份
香鬆飯 麻油雞 什錦干絲 有機蔬菜 香菜豆薯湯 水果	有機米+糙米飯 紅燒肉 豆腐四寶 油菜 薑絲海芽湯 水果				



本群組午餐由味帝企業股份有限公司於三興國民小學中央廚房製作



臺北市三興、博愛、福德、辛亥國小學校午餐菜單



107年3月



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>營養師的叮嚀： 水果因為是大量清洗，只能清除水果表面的附著物，請小朋友食用前一定要徹底清洗以維衛生安全。每日使用的食材明細公告於學校網站的最新消息處，歡迎上網查詢。</p>			<p>1 五穀飯 黑椒豬柳 韓式拌冬粉 炒青江菜 柴魚豆腐羹 水果</p>	<p>2 燕麥飯 奶香燉雞 芹香雙魷 炒小白菜 香菜蘿蔔湯 水果</p>	<p>熱量 736 大卡 全穀根莖 4.0 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 3.0 份 奶類 0.2 份/週</p>
<p>5 芝麻飯 香酥雞翅 鐵板油腐 炒油菜 鮮菇牛蒡湯 水果</p>	<p>6 有機米+胚芽飯 古早味肉燥 花見黃瓜 炒有機蔬菜 高麗菜蛋花湯 保久乳/水果</p>	<p>7 五穀飯 梅香燒雞 芹香干絲 炒福山萵苣 海帶玉米湯 水果</p>	<p>8 燕麥飯 鳳梨魚丁 香拌花干 炒蚵白菜 枸杞山藥雞湯 水果</p>	<p>9 洋蔥仁飯 粉蒸肉 韭菜炒豆干 炒青江菜 青菜蕃茄湯 水果</p>	<p>熱量 736 大卡 全穀根莖 4.0 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 3.0 份 奶類 1 份/週</p>
<p>(泰式)12 胚芽飯 打拋豬肉 黃咖哩椰奶鮮蔬 炒蚵白菜 肉骨茶湯 水果</p>	<p>(澳門)13 有機米+薏仁飯 葡國雞 叻沙鮮菇 炒青江菜 奶香芋圓仙草 水果</p>	<p>(印尼)14 燕麥飯 沙茶肉片 印尼炸豆腐 炒有機蔬菜 筍片湯 水果</p>	<p>(菲律賓) 15 菲律賓風味炒飯 椰香雞腿 炒高麗菜 南洋風味蔬菜湯 水果</p>	<p>(越式) 16 高鈣飯 越式砂鍋魚 拌土豆絲 炒油菜 越式酸辣湯 水果</p>	<p>熱量 705 大卡 全穀根莖 4.0 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 3.0 份 奶類 0.2 份/週</p>
<p>19 台式炒米粉 鹽酥雞 炒高麗菜 紅豆麥片湯 保久乳 水果</p>	<p>20 有機米+燕麥飯 枸杞藥膳燉肉 關東煮 炒蚵白菜 味噌湯 水果</p>	<p>21 地瓜飯 照燒魚丁 芹香豆腸 炒油菜 鮮玉米湯 水果</p>	<p>(節能減碳) 22 玉米飯 青蔥菜脯蛋 素佛跳牆 炒有機蔬菜 台式米苔目湯 水果</p>	<p>23 海苔飯 壽喜燒 芹香干絲 炒小白菜 香菜豆薯湯 水果</p>	<p>熱量 708 大卡 全穀根莖 4.0 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 1.0 份/週</p>
<p>26 香鬆飯 檸檬豬 什錦滷味 炒小白菜 玉米濃湯 水果</p>	<p>27 有機米+糙米飯 蠔油嫩雞 鐵板豆腐 炒油菜 福菜竹筍湯 水果</p>	<p>28 洋蔥仁飯 京醬肉絲 炒四色 炒福山萵苣 大頭菜湯 水果</p>	<p>29 海苔飯 味噌魚 什錦燴針菇 炒蚵白菜 蘿蔔雞湯 水果</p>	<p>30 魚丸米粉 鮮肉包 紅糟雞丁 炒有機蔬菜 水果</p>	<p>31 燕麥飯 蔥爆肉片 揚物天婦羅 青江菜 三絲湯 水果</p>



本群組午餐由味帝企業股份有限公司於三興國民小學中央廚房製作