



臺北市 三興、博愛、福德、辛亥 國小學校午餐菜單



110年11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	營養成分
11/1 麥片飯 咖哩豬肉 金茸細粉 炒油麥菜 扁蒲蛋花湯 水果	11/2 胚芽飯 豆瓣魚 油蔥肉末高麗 有機油江菜 綠豆芋圓湯 水果	11/3 蕎麥飯 香菇瓜仔雞 奶香玉米 炒油菜 雙色蘿蔔湯 水果	11/4 什錦菜飯 香滷排骨*1 有機小白菜 海芽金菇湯 水果	11/5 燕麥飯 香甜橙汁雞 蔥花菜圍蛋 有機空心菜 客家米苔目 水果	熱量 677 大卡 全穀雜糧 4.4 份 豆魚蛋肉 2.2 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
11/8 青醬義大利麵 香檸烤翅小腿*2 有機青泉菜 羅宋湯 保久乳 水果	 11/9 糙米飯 馬鈴薯燉肉 奶香花椰 有機青松菜 味噌小魚豆腐湯 水果	11/10 大麥飯 醋溜魚丁 回鍋干片 炒青江菜 青菜蛋花湯 水果	11/11 胚芽飯 佛跳牆 番茄炒蛋 有機荷葉白菜 玉米蔬菜湯 水果 	11/12 紫米飯 孜然炒雞丁 咖哩肉醬豆腐 炒油麥菜 薑絲冬瓜湯 水果	熱量 715 大卡 全穀雜糧 4.1 份 豆魚蛋肉 2.6 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0 份/週
11/15 小米飯 沙茶炒三鮮 南瓜杏鮑菇 炒油菜 什錦珍菇湯 水果 	11/16 起司鮮菇拌飯 香料雞排*1 有機小白菜 ▲綜合丸湯 水果	11/17 胚芽飯 無錫排骨 鮮蔬板條 有機山萵蒿 酸辣湯 水果	11/18 大麥飯 冬瓜燜雞 蛋酥拌雙芽 有機小松菜 台式米粉湯 水果	節能減碳餐 11/19 麥片飯 莎莎醬炒蛋 紅燒豆腸 炒青江菜 蘿蔔豆皮湯 水果	熱量 684 大卡 全穀雜糧 4.3 份 豆魚蛋肉 2.3 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
11/22 胚芽飯 三杯肉片 白菜滷 炒油菜 麻油麵線湯 水果	11/23 燕麥飯 鹽水雞 雙色花椰 有機油江菜 黃芽大骨湯 水果/保久乳	11/24 糙米飯 粉蒸肉 香香滷味 炒青江菜 菇菇紅棗湯 水果	11/25 紅藜麥飯 梅香燒雞 ▲蘿蔔燴肉羹 有機荷葉白菜 黑糖山粉圓 水果	11/26 咖哩麵疙瘩 ★椒鹽魚排*1 有機 A 菜 味噌海芽湯 水果	熱量 697 大卡 全穀雜糧 4.3 份 豆魚蛋肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1 份/週
11/29 小米飯 泡菜雞丁 海帶干絲 有機青泉菜 青菜蛋花湯 水果	11/30 大麥飯 肉燥滷蛋*1 日式關東煮 有機青松菜 番茄油腐湯 水果	<p>食材明細請上各校網頁最新消息處下載或上 教育部 食材 登錄 平台 查詢 https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/</p> 			熱量 654 大卡 全穀雜糧 4.2 份 豆魚蛋肉 2.1 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0 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，不適合對其過敏者食用。
詳細食材明細請至學校網頁下載最新消息處下載，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。