

臺北市信義區信義國小附幼108年11月份菜單

日期	星期	早 點	午 餐						午 點	全穀雜糧類	油脂與堅果種子類	蔬菜類	乳品	水果	豆魚蛋肉	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐								
11月1日	五	生日蛋糕+米漿	燕麥飯	麻油野菇燉雞	客家小炒	時蔬	薑絲海芽湯	水果	紅蘿蔔吐司*1+鮮奶	7.5	2.2	1.5	1	1	1.9	989
11月4日	一	芝麻包*1+豆漿	白米飯	咖哩豬	銀芽肉絲	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	紅豆芋圓甜湯	5.8	2.3	1.4	0	1	3.3	852
11月5日	二(特)	小籠湯包*2	金瓜炒麵	蒲燒雞		時蔬	四神湯	水果	廣東粥	6	1.7	1.9	0	1	3.8	889
11月6日	三	銀絲卷(中)*1+麥茶	白米飯(有機白米)	三杯雞	洋葱炒蛋	時蔬	海帶大骨湯		水果+鮮奶	6.1	1.3	1.2	1	1.5	2.2	895.5
11月7日	四	茄汁炒飯	糙米飯	蒜泥白肉	玉米三色	時蔬	蕃茄排骨湯	水果	鮮肉餛飩湯	7.6	1.6	2	0	1	2.2	879
11月8日	五	豬肉餡餅*1+米漿	小米飯	蔥爆雞丁	肉絲海根	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	原味小泡芙*1+鮮奶	6.2	1.9	1.3	1	1	2.5	924.5
11月11日	一	珍珠丸*2	麥片飯	豆瓣魚丁	彩繪鮮菇	時蔬	海芽大骨湯	水果	綠豆薏仁湯	6.1	2.1	1.2	0	1	2.2	776.5
11月12日	二(特)	奶皇包*1+黑芝麻豆漿	夏威夷炒飯	滷豬排		時蔬	羅宋湯	水果	香菇瘦肉粥	6.7	2	1.4	0	1	3.3	901.5
11月13日	三	筍香包*1+豆漿	白米飯(有機白米)	馬鈴薯燉雞	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	金針湯		水果+鮮奶	5.2	1.4	1.2	1	1.5	2.7	874.5
11月14日	四	肉燥乾麵	蕎麥飯	紫蘇梅燒肉	清炒鮮瓜	時蔬	酸辣清湯	水果	關東煮湯	6.7	1.3	2.4	0	1	2	797.5
11月15日	五	茶葉蛋*1+麥茶	白米飯	味噌燒雞	開陽白菜	時蔬	綜合蔬菜湯	水果	奶酥餐包(小)*1+鮮奶	5.1	1.7	1.7	1	1	2.8	871
11月18日	一(蔬)	水餃*3	白米飯	京醬四分干	脆炒馬鈴薯	時蔬	鮮蔬豆腐湯	水果	花生小湯圓甜湯	5.6	2.4	1.7	0	1	2.8	812.5
11月19日	二(特)	黑糖卷(中)*1+豆漿	塔香義大利麵	香酥花枝排		時蔬	南瓜濃湯	水果	鮮蔬滑蛋粥	7.8	1.5	1.1	0	1	2.5	888.5
11月20日	三	鮮蔬蘿蔔糕	白米飯(有機白米)	糖醋魚丁	絲瓜凍腐	時蔬	結頭排骨湯		水果+鮮奶	5	1.7	1.5	1	1.5	2.1	836.5
11月21日	四	原味小鬆餅*1+麥茶	燕麥飯	蔥燒雞丁	古早味蒸蛋	時蔬	日式味噌湯	水果	菜頭甜條湯	5.7	2.1	1.9	0	1	2.9	818.5
11月22日	五	鮮肉包*1+米漿	小米飯	冬瓜燻肉	螞蟻上樹	時蔬	什菇湯	水果	蘇打餅乾*1+鮮奶	6.5	1.7	1.1	1	1	2.3	916.5
11月25日	一	香菇燒賣*2	燕麥飯	家鄉肉燥	鮮蔬年糕	時蔬	青菜豆腐湯	水果	紅棗銀耳湯	5.5	1.9	1.7	0	1.01	2.8	783.6
11月26日	二(特)	蒸地瓜*1+麥茶	鮮菇炊飯	滷翅小腿*2		時蔬	味噌海芽湯	水果	麻油麵線	6.7	1.4	1.5	0	1	1.9	772
11月27日	三	玉兔包*1+黑芝麻豆漿	白米飯(有機白米)	回鍋肉片	蕃茄炒蛋	時蔬	薑絲蘿蔔湯		水果+鮮奶	5.2	1.5	1.1	1	1.5	3.1	906.5
11月28日	四	台式炒麵	小米飯	椒鹽魚丁	什錦甜條	時蔬	玉米蛋花湯	水果	花椰菜濃湯	6.5	1.8	2	0.1	1	2.5	846
11月29日	五	高麗菜包*1+麥茶	糙米飯	普羅旺斯燉雞	海芽拌黃芽	時蔬	肉骨茶湯	水果	全麥吐司*1+鮮奶	6.4	1.6	2.1	1	1	1.6	877.5

備註:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司