

臺北市信義區信義國小附幼109年2、3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	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品									附餐
2月25日	二(特)	筍香包*1+鮮奶	飄香油飯	滷豬排		時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	關東煮湯	6	1.6	1.6	1	1	2.5	905
2月26日	三	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	蔥燒雞丁	螞蟻上樹	時蔬	海帶湯		水果餐	6.7	1.4	1.7	0	1.5	1.9	807
2月27日	四	紅蘿蔔吐司+米漿	白米飯(有機白米)	樹子魚丁	蕃茄炒蛋	時蔬	黃芽大骨湯	水果	小蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	7.2	1.7	1.4	1	1	2.1	958
3月2日	一	小籠湯包*2+麥茶	芝麻飯	蕃茄燉肉	肉絲豆芽	時蔬	金菇排骨湯	水果	綠豆麥片湯	6.8	1.4	1.3	0.0	1.0	2.3	804
3月3日	二(特)	芋泥包*1+鮮奶	日式烏龍麵	蒲燒鯛		時蔬	結頭菜湯	水果	玉米濃湯	6.2	1.5	1.8	1.3	1.0	1.8	904
3月4日	三	鮮蔬炒蘿蔔糕	白米飯(有機白米)	麻婆魚丁	鮮菇黃瓜	時蔬	豆薯大骨湯		水果餐	6.2	1.9	1.3	0.0	1.5	2.2	807
3月5日	四	肉包+紫菜湯	麥片飯	沙茶豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	青菜豆腐湯	水果	菠菜玉米粥	6.6	2.0	1.6	0.0	1.0	2.4	832
3月6日	五	蛋糕*1+米漿	糙米飯	麻油雞	豆皮甜條	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	奶酥麵包+鮮奶	6.8	2.4	1.5	1.0	1.0	2.1	964
3月9日	一	奶皇包*1+低糖豆漿	小米飯	三杯肉片	白菜滷	時蔬	羅宋湯	水果	花豆湯圓甜湯	6.1	1.6	1.2	0.0	1.0	2.6	784
3月10日	二(特)	茶葉蛋*1+麥茶	夏威夷炒飯	翅小腿*2		時蔬	酸辣湯	水果	肉羹湯	4.9	1.4	1.7	0.0	1.0	3.2	749
3月11日	三	肉醬鐵板麵	白米飯(有機白米)	家鄉肉燥	彩蔬鮮瓜	時蔬	四神湯		水果餐	6.5	1.7	1.8	0.0	1.5	2.0	817
3月12日	四	地瓜*1+鮮奶	糙米飯	糖醋魚丁	蒜香高麗	時蔬	冬瓜雞骨湯	水果	日式味噌拉麵	6.9	1.3	1.6	1.0	1.0	1.8	902
3月13日	五(蔬)	銀絲卷*1+麥茶	胚芽飯	京醬干片	紅仁蒸蛋	時蔬	白菜三絲湯	水果	紅豆麵包*1+鮮奶	7.1	1.2	1.2	1.0	1.0	1.9	909
3月16日	一	珍珠丸*2+低糖豆漿	白米飯	咖哩雞	芹香海根	時蔬	玉米蛋花湯	水果	冬瓜芋圓湯	6.1	1.3	1.1	0.0	1.0	3.1	806
3月17日	二(特)	全麥吐司*1+鮮奶	古早味乾拌麵	蒲燒鯛魚		時蔬	海芽豆腐湯	水果	南瓜洋蔥湯	6.4	1.5	1.3	1.0	1.0	1.9	876
3月18日	三	肉絲炒飯	白米飯(有機白米)	普羅旺斯雞丁	鮮蔬蒲瓜	時蔬	木耳黃芽湯		水果餐	6.5	1.8	1.5	0.0	1.5	2.2	829
3月19日	四	豬肉餡餅+麥茶	糙米飯	蒜泥白肉	蕃茄炒蛋	時蔬	高麗排骨湯	水果	鮭魚鮮蔬粥	8.0	1.7	1.4	0.0	1.0	2.6	927
3月20日	五	芝麻包*1+豆漿	小米飯	安東燉雞	家常豆腐	時蔬	山藥排骨湯	水果	蘇打麵包*1+鮮奶	6.3	1.7	1.1	1.0	1.0	2.8	940
3月23日	一	水餃*3+紫菜湯	蕎麥飯	海結燒肉	玉米肉蓉	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	紅豆薏仁湯	6.9	1.5	1.3	0.0	1.0	2.1	801
3月24日	二(特)	玉兔包*1+鮮奶	高麗菜飯	滷雞排		時蔬	金針花湯	水果	客家鹹湯圓	5.9	1.5	1.9	1.0	1.0	1.9	856
3月25日	三	茄汁義大利麵	白米飯(有機白米)	塔香肉片	枸杞冬瓜	時蔬	白菜豆腐湯		水果餐	6.5	1.8	1.5	0.0	1.5	2.2	829
3月26日	四	雜糧饅頭*2+黑芝麻豆漿	胚芽飯	炒三鮮	三色炒蛋	時蔬	南瓜大骨湯	水果	鍋燒意麵	6.8	1.5	1.5	0.0	1.0	3.0	866
3月27日	五	原味鬆餅*1+麥茶	白米飯	打拋肉片	蜜汁豆干	時蔬	日式味噌湯	水果	餐包+鮮奶	6.4	1.2	1.1	1.0	1.0	1.8	850
3月30日	一	高麗菜包*1+米漿	芝麻飯	蘿蔔燉雞	洋蔥炒蛋	時蔬	薑絲紫菜湯	水果	紫米粥	8.0	1.5	1.9	0.0	1.0	2.0	885
3月31日	二(特)	原味吐司*1+低糖豆漿	菇菇螺旋麵	照燒豬排		時蔬	玉米濃湯	水果	鮮蔬餛飩湯	6.5	1.5	1.6	1.0	1.0	3.1	980

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