

臺北市信義區信義國小附幼109年6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								
6月1日	一	銀絲卷+麥茶	白米飯	咖哩豬	鮮蔬豆腐	時蔬	玉米蛋花湯	水果	奶皇包+低糖豆漿	7.7	1.4	1.3	0.0	1.0	2.7	897
6月2日	二(特)	古早味鹹粥	肉醬義大利麵	滷雞排		時蔬	田園蔬菜湯	水果	全麥吐司+鮮奶	7.7	1.2	1.7	1.0	1.0	2.2	985.5
6月3日	三	珍珠丸*2+味噌豆腐湯	白米飯(有機白米)	三杯魚丁	洋芋四季	時蔬	關東煮湯		水果餐	5.6	1.2	1.2	0.0	1.5	3.6	836
6月4日	四	鮮蔬雞絲麵	燕麥飯	蔥油雞	番茄炒蛋	時蔬	筍片排骨湯	水果	仙草蜜	6.3	1.5	1.5	0.0	1.0	2.1	763.5
6月5日	五	蛋糕+米漿	芝麻飯	薑燒肉片	白菜凍腐	時蔬	薑絲紫菜湯	水果	小餐包+鮮奶	6.7	1.9	1.2	1.0	1.0	3.0	994.5
6月8日	一	高麗菜包+麥茶	白米飯	家鄉滷肉燥	芹香干片	時蔬	酸辣清湯	水果	饅頭+低糖豆漿	6.8	1.5	1.3	0.0	1.0	2.9	853.5
6月9日	二(特)	玉米濃湯	茄汁炒飯	五香豬排		時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	菠蘿麵包+鮮奶	5.8	2.3	1.4	1.2	1.0	2.4	934.5
6月10日	三	小籠湯包*2+青菜蛋花湯	白米飯(有機白米)	壽喜燒魚	洋芋炒蛋	時蔬	蕃茄高麗湯		水果餐	5.9	1.5	1.4	0.0	1.6	2.8	821.5
6月11日	四	餛飩湯	糙米飯	紅燒豬肉	什錦甜條	時蔬	肉骨茶湯	水果	紅棗銀耳湯	5.6	1.4	1.8	0.0	1.1	1.9	708.5
6月12日	五	水餃*3+紫菜湯	麥片飯	醬爆雞丁	雙色銀芽	時蔬	洋芋排骨湯	水果	紅豆麵包+鮮奶	6.8	1.3	1.6	1.0	1.0	2.1	917
6月15日	一	蔥花捲+麥茶	白米飯	蜜汁燒肉	螞蟻上樹	時蔬	筍香排骨湯	水果	芝麻包+黑芝麻豆漿	7.3	1.8	1.3	0.0	1.0	2.6	879.5
6月16日	二(特)	廣東粥	日式烏龍麵	香酥花枝排		時蔬	味噌金菇湯	水果	紫米芋頭肉粽*1+麥茶	8.8	2.0	1.7	0.0	1.0	2.5	996
6月17日	三	鮮筍包+鮮奶	白米飯(有機白米)	樹子蒸魚	海結豆干	時蔬	薑絲海芽湯		水果餐	5.2	1.4	1.3	1.0	1.6	2.4	860.5
6月18日	四	鍋燒意麵	燕麥飯	普羅旺斯燉肉	什錦鮮瓜	時蔬	高麗蔬菜湯	水果	檸檬愛玉	6.1	1.4	1.8	0.0	1.1	1.8	736
6月19日	五	冰烤地瓜+米漿	芝麻飯	味噌燒雞	鮮筍肉絲	時蔬	番茄蛋花湯	水果	馬拉糕+低糖豆漿	6.8	1.9	1.1	0.0	1.0	2.9	866.5
6月20日	六(蔬)	什錦炒飯	小米飯	日式蒸蛋	蒜香海帶根	時蔬	雙色豆薯湯	水果	蘇打餅乾+鮮奶	8.6	1.3	1.5	1.0	1.0	1.5	995.5
6月22日	一	黑糖卷+麥茶	白米飯	回鍋肉片	塔香炒蛋	時蔬	肉羹湯	水果	蔥肉餡餅+黑芝麻豆漿	7.0	1.5	1.3	0.0	1.0	3.7	927.5
6月23日	二(特)	皮蛋瘦肉粥	飄香油飯	滷翅小腿*2		時蔬	金針湯	水果	綠豆薏仁湯	8.2	1.4	1.4	0.0	1.0	2.2	897
6月24日	三	蜂蜜蛋糕+鮮奶	白米飯(有機白米)	打拋魚丁	鐵板豆腐	時蔬	冬瓜大骨湯		水果餐	5.4	1.8	1.1	1.0	1.6	2.5	895
6月25日	四	端午節放假														
6月26日	五	端午節放假														
6月29日	一	鮮肉包+麥茶	白米飯	京醬肉絲	紅仁高麗	時蔬	南瓜大骨湯	水果	燒賣*2+紫菜湯	6.9	1.6	1.3	0.0	1.0	2.2	812.5
6月30日	二(特)	地瓜包+低糖豆漿	塔香筆管麵	義式豬排		時蔬	洋蔥濃湯	水果	奶油餐包+鮮奶	7.1	1.7	1.2	1.0	1.0	2.8	998.5

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