

臺北市信義區信義國小附幼109年7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								
7月1日	三	玉米肉蓉粥	白米飯(有機白米)	壽喜煮魚	彩蔬鮮瓜	時蔬	酸辣清湯		水果餐	6.7	1.5	1.6	0.0	1.6	1.9	815
7月2日	四	畢業典禮														
7月3日	五	奶皇包+低糖豆漿	小米飯	三杯肉片	青蔥炒蛋	時蔬	竹筍大骨湯	水果	全麥吐司+鮮奶	6.5	1.5	1.2	1.0	1.0	2.9	955
7月6日	一	銀絲卷+米漿	白米飯	醃醃香滷肉	蜜汁豆干	時蔬	味噌金菇湯	水果	馬拉糕+麥茶	7.2	2.2	1.1	0.0	1.0	2.2	855.5
7月7日	二(特)	紅豆包+鮮奶	夏威夷炒飯	蜜汁翅腿*2		時蔬	羅宋湯	水果	仙草蜜	6.1	1.8	1.2	1.0	1.1	1.8	864
7月8日	三	鍋燒意麵	白米飯(有機白米)	紅燒魚丁	茄汁甜條	時蔬	金針排骨湯		水果餐	6.1	1.7	1.5	0.0	1.6	1.8	772
7月9日	四	筍香包+黑芝麻豆漿	麥片飯	親子丼	肉絲海帶根	時蔬	玉米排骨湯	水果	原味鬆餅+麥茶	7.0	1.9	1.2	0.0	1.0	3.1	898
7月10日	五(蔬)	蛋糕+低糖豆漿	蕎麥飯	蕃茄炒蛋	彩繪洋芋	時蔬	木耳白菜湯	水果	蘇打餅乾+鮮奶	6.9	1.6	1.2	1.0	1.0	2.7	972.5
7月13日	一	鮮肉包+米漿	白米飯(有機白米)	味噌煮魚	肉燥香筍	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	黑糖卷+麥茶	7.2	1.8	1.2	0.0	1.0	2.2	840
7月14日	二(特)	餡餅+黑芝麻豆漿	塔香義大利麵	義式雞排		時蔬	洋蔥濃湯	水果	小泡芙+鮮奶	6.3	2.3	1.2	1.1	1.0	3.9	1064.5

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