

## 臺北市信義區信義國小附幼110年10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 |              |       |          |     |     |     |      |       |
| 10月1日  | 五    | 肉醬鐵板麵         | 燕麥飯    | 豆豉魚丁   | 玉米肉茸 | 時蔬 | 鮮蔬菇菇湯 | 水果 | 黑糖捲*1+低糖豆漿   | 6.5   | 1.3      | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 2.5  | 803.5 |
| 10月4日  | 一    | 台式鹹粥          | 白米飯    | 栗子燒肉   | 蜜汁豆干 | 時蔬 | 高麗排骨湯 | 水果 | 高麗菜包*1+麥茶    | 6.0   | 1.3      | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 3.5  | 838.5 |
| 10月5日  | 二(特) | 關東煮(米血、蘿蔔、海帶) | 白醬義大利麵 | 無骨香雞排  |      | 時蔬 | 玉米濃湯  | 水果 | 紅豆包*1+鮮奶     | 6.3   | 1.4      | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0  | 889   |
| 10月6日  | 三    | 雞絲湯麵          | 有機白米   | 咖哩豬    | 彩蔬鮮瓜 | 時蔬 | 四神湯   | 水果 | 綠豆麥片湯        | 7.3   | 1.2      | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 2.0  | 817.5 |
| 10月7日  | 四    | 小籠湯包*2+蛋花湯    | 胚芽飯    | 普羅旺斯雞丁 | 木須炒蛋 | 時蔬 | 青菜豆腐湯 | 水果 | 肉羹湯          | 6.5   | 1.2      | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 3.0  | 836.5 |
| 10月8日  | 五    | 蛋糕+低糖豆漿       | 薏仁飯    | 薑燒肉片   | 彩繪白菜 | 時蔬 | 海帶玉米湯 | 水果 | 芝麻包*1+鮮奶     | 6.0   | 1.1      | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 2.3  | 859.5 |
| 10月11日 | 一    | 雙十節連假         |        |        |      |    |       |    |              |       |          |     |     |     |      |       |
| 10月12日 | 二(特) | 芋泥包*1+低糖豆漿    | 夏威夷炒飯  | 炸豬排    |      | 時蔬 | 雙色蘿蔔湯 | 水果 | 水餃*3+紫菜湯     | 6.0   | 1.4      | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 3.3  | 828   |
| 10月13日 | 三    | 蔥肉餡餅*1+黑芝麻豆漿  | 有機白米   | 壽喜燒魚   | 紅燒冬瓜 | 時蔬 | 白菜豆腐湯 | 水果 | 仙草蜜          | 7.0   | 1.2      | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 2.5  | 824   |
| 10月14日 | 四    | 豚骨拉麵          | 糙米飯    | 香菇肉燥   | 香蔥炒蛋 | 時蔬 | 金針排骨湯 | 水果 | 銀絲卷*1+冬瓜茶    | 6.4   | 1.1      | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 3.3  | 842.5 |
| 10月15日 | 五    | 菇菇肉茸粥         | 白米飯    | 安東燉雞   | 海帶干絲 | 時蔬 | 木耳黃芽湯 | 水果 | (小)蜂蜜蛋糕*1+鮮奶 | 6.3   | 1.4      | 1.8 | 1.0 | 1.0 | 1.8  | 869   |
| 10月18日 | 一    | 筍香包*1+低糖豆漿    | 白米飯    | 蘿蔔燉肉   | 鮮蔬蒲瓜 | 時蔬 | 金菇三絲湯 | 水果 | 馬拉糕*1+麥茶     | 6.0   | 1.3      | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 3.2  | 821   |
| 10月19日 | 二(特) | 黑糖小饅頭*2+鮮奶    | 肉燥乾麵   | 義式雞排   |      | 時蔬 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 炒蘿蔔糕         | 7.0   | 1.2      | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5  | 866.5 |
| 10月20日 | 三    | 客家炒飯條         | 有機白米   | 醃香滷肉   | 番茄炒蛋 | 時蔬 | 白菜鮮蔬湯 | 水果 | 洋蔥南瓜濃湯       | 6.5   | 1.2      | 2.3 | 0.0 | 1.0 | 2.9  | 844   |
| 10月21日 | 四    | 蔬菜玉米粥         | 胚芽飯    | 照燒雞丁   | 打拋干丁 | 時蔬 | 山藥排骨湯 | 水果 | 紅豆西米露        | 7.2   | 1.4      | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 2.3  | 842   |
| 10月22日 | 五    | 燒賣*2+味噌湯      | 麥片飯    | 糖醋魚丁   | 家常豆腐 | 時蔬 | 冬瓜丸片湯 | 水果 | 奶酥餐包*1+鮮奶    | 6.0   | 1.1      | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 2.5  | 872   |
| 10月25日 | 一(蔬) | 奶皇包*1+黑芝麻豆漿   | 麥片飯    | 麻婆豆腐   | 玉米炒蛋 | 時蔬 | 味噌海芽湯 | 水果 | 鮮肉餛飩湯        | 6.0   | 1.2      | 1.2 | 0.0 | 1.0 | 3.5  | 826.5 |
| 10月26日 | 二(特) | 南瓜雜糧饅頭*1+鮮奶   | 肉燥乾拌麵  | 香酥花枝排  |      | 時蔬 | 筍片湯   | 水果 | 冰烤地瓜+低糖豆漿    | 6.0   | 1.1      | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 2.5  | 872   |
| 10月27日 | 三    | 高麗菜粥          | 有機白米   | 三杯雞    | 西芹干片 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 鍋燒意麵         | 6.5   | 1.1      | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 3.1  | 839.5 |
| 10月28日 | 四    | 蒜香螺旋麵         | 燕麥飯    | 馬鈴薯燉肉  | 鄉村粉絲 | 時蔬 | 大滷湯   | 水果 | 檸檬愛玉         | 7.3   | 1.3      | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.1  | 827   |
| 10月29日 | 五    | 日式炒烏龍         | 白米飯    | 樹子魚丁   | 咖哩洋芋 | 時蔬 | 肉骨茶湯  | 水果 | 珍珠丸*2+鮮奶     | 6.7   | 1.2      | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 1.6  | 860.5 |

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。中央廚房承攬廠商:統鮮美食股份有限公司

**本園一律使用國產豬、牛肉食材**