

臺北市信義區信義國小附幼110年12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 | | | | | | | | |
| 12月1日 | 三 | 古早味鹹粥 | 有機白米 | 京醬肉絲 | 白菜凍腐 | 時蔬 | 四神排骨湯 | 水果 | 青菜餛飩湯 | 6.9 | 1.2 | 2.0 | 0.0 | 1.0 | 2.2 | 812 |
| 12月2日 | 四 | 香菇雞湯麵 | 糙米飯 | 壽喜燒魚 | 香蔥炒蛋 | 時蔬 | 金菇三絲湯 | 水果 | 花豆甜湯 | 7.0 | 1.4 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.2 | 818 |
| 12月3日 | 五 | 蛋糕+低糖豆漿 | 白米飯 | 蘿蔔燉肉 | 玉米肉茸 | 時蔬 | 黃瓜排骨湯 | 水果 | 地瓜包*1+鮮奶 | 6.0 | 1.2 | 1.1 | 1.0 | 1.0 | 2.3 | 859 |
| 12月6日 | 一 | 古早味乾拌麵 | 小米飯 | 沙茶煮魚 | 脆炒甜薯 | 時蔬 | 竹筍排骨湯 | 水果 | 關東煮 (米血、蘿蔔、海帶) | 7.0 | 1.5 | 2.0 | 0.0 | 1.0 | 2.1 | 825 |
| 12月7日 | 二(特) | 奶皇包*1+鮮奶 | 夏威夷炒飯 | 滷豬排 | | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 綠豆薏仁湯 | 7.2 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.0 | 1.4 | 880 |
| 12月8日 | 三 | 豚骨拉麵 | 有機白米 | 普羅旺斯雞丁 | 白菜滷 | 時蔬 | 冬瓜丸片湯 | 水果 | 燒賣*2+紫菜蛋花湯 | 6.0 | 1.2 | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 3.2 | 811.5 |
| 12月9日 | 四(蔬) | 高麗菜粥 | 燕麥飯 | 蜜汁四分干 | 木須炒蛋 | 時蔬 | 山藥排骨湯 | 水果 | 芋泥包*1+黑芝麻豆漿 | 6.7 | 1.1 | 1.9 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 821 |
| 12月10日 | 五 | 蔥肉餡餅*1+海芽金菇湯 | 白米飯 | 塔香肉片 | 芹香豆干 | 時蔬 | 高麗排骨湯 | 水果 | 奶酥餐包*1+鮮奶 | 6.0 | 1.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 2.3 | 866.5 |
| 12月13日 | 一 | 麻油蛋麵線 | 薏仁飯 | 壽喜豬 | 番茄燴豆腐 | 時蔬 | 木耳黃芽湯 | 水果 | 高麗菜包*1+海帶湯 | 6.9 | 1.4 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.3 | 818.5 |
| 12月14日 | 二(特) | 雜糧饅頭*2+鮮奶 | 蒜香螺旋麵 | 酥炸魚排 | | 時蔬 | 洋蔥濃湯 | 水果 | 薑汁地瓜湯 | 7.2 | 1.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.3 | 875.5 |
| 12月15日 | 三 | 鍋燒意麵 | 有機白米 | 筍香滷肉 | 紅仁炒蛋 | 時蔬 | 酸辣湯 | 水果 | 義式菇菇濃湯 | 6.2 | 1.3 | 1.9 | 0.0 | 1.0 | 3.0 | 825 |
| 12月16日 | 四 | 蔬菜玉米粥 | 白米飯 | 照燒雞丁 | 彩繪白菜 | 時蔬 | 肉骨茶湯 | 水果 | 燒仙草 | 7.6 | 1.2 | 2.0 | 0.0 | 1.0 | 1.6 | 816 |
| 12月17日 | 五 | 鬆餅*1+麥茶 | 胚芽飯 | 咖哩肉片 | 豆皮炒豆芽 | 時蔬 | 青菜豆腐湯 | 水果 | 原味吐司*1+鮮奶 | 6.0 | 1.3 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 2.4 | 876 |
| 12月20日 | 一 | 鮮蔬雞絲麵 | 白米飯 | 蒜泥白肉 | 什錦甜條 | 時蔬 | 羅宋湯 | 水果 | 銀絲卷*1+低糖豆漿 | 6.1 | 1.4 | 1.4 | 0.0 | 1.0 | 3.0 | 810 |
| 12月21日 | 二(特) | 菇菇肉茸粥 | 沙茶炒飯 | 麥克雞塊 | | 時蔬 | 玉米濃湯 | 水果 | 紅豆包*1+鮮奶 | 6.7 | 1.3 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 872.5 |
| 12月22日 | 三 | 水餃*3+味噌蛋花湯 | 有機白米 | 薑燒肉片 | 日式蒸蛋 | 時蔬 | 大滷湯 | 水果 | 菜頭甜條湯 | 6.3 | 1.2 | 1.9 | 0.0 | 1.0 | 2.8 | 812.5 |
| 12月23日 | 四 | 鮮肉包*1+黑芝麻豆漿 | 糙米飯 | 砂鍋魚丁 | 綜合滷味 (海帶、貢丸、百頁) | 時蔬 | 南瓜大骨湯 | 水果 | 芋頭西米露 | 7.2 | 1.2 | 1.2 | 0.0 | 1.0 | 2.3 | 820.5 |
| 12月24日 | 五 | 什錦炒麵 | 小米飯 | 家常肉燥 | 麻婆豆腐 | 時蔬 | 雙色蘿蔔湯 | 水果 | 蜂蜜蛋糕*1+優酪乳 | 6.5 | 1.8 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 1.4 | 858.5 |
| 12月27日 | 一 | 炸醬麵 | 白米飯 | 紅燒豬 | 三色炒蛋 | 時蔬 | 什錦珍菇湯 | 水果 | 肉羹湯 | 6.0 | 1.7 | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 3.1 | 831.5 |
| 12月28日 | 二(特) | 小籠湯包*2+低糖豆漿 | 客家炒飯條 | 花枝排 | | 時蔬 | 田園蔬菜湯 | 水果 | 冰烤地瓜*1+麥茶 | 6.2 | 1.3 | 1.4 | 0.0 | 1.0 | 3.1 | 820 |
| 12月29日 | 三 | 皮蛋瘦肉粥 | 有機白米 | 打拋肉片 | 蝦香高麗 | 時蔬 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 紅豆湯 | 7.6 | 1.4 | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 1.6 | 812.5 |
| 12月30日 | 四 | 南瓜奶皇餅*2+黑芝麻豆漿 | 芝麻飯 | 安東燉雞 | 清炒鮮瓜 | 時蔬 | 結頭菜大骨湯 | 水果 | 馬拉糕*1+鮮奶 | 6.0 | 1.2 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 2.2 | 856.5 |

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