

臺北市信義區信義國小附幼110年9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								
9月1日	三(特)	原味餐包+低糖豆漿	茄汁義大利麵	香酥花枝排*1		時蔬	關東煮湯	水果	菜頭甜條湯	6.5	1.3	1.9	0.0	1.0	2.8	831
9月2日	四	玉米肉茸粥	有機白米	咖哩豬	洋蔥炒蛋	時蔬	紫菜丸片湯	水果	綠豆薏仁湯	7.7	1.2	1.3	0.0	1.0	1.9	828
9月3日	五(特)	燒賣*2+低糖豆漿	夏威夷炒飯	滷豬排*1		時蔬	味噌金菇湯	水果	紅豆包*1+鮮奶	6.2	1.3	1.0	1.0	1.0	2.3	875
9月6日	一	炒蘿蔔糕	胚芽飯	沙茶煮魚	三杯鮮菇	時蔬	木耳白菜湯	水果	奶皇包*1+黑芝麻豆漿	6.3	1.6	1.6	0.0	1.0	2.7	815.5
9月7日	二(特)	小籠湯包*2+鮮奶	家常炒麵	翅小腿*2		時蔬	冬瓜大骨湯	水果	花豆甜湯	7.2	1.3	1.2	1.0	1.0	1.2	867.5
9月8日	三	肉醬鐵板麵	有機白米	南瓜燒雞	蝦香高麗	時蔬	四神排骨湯	水果	芝麻包*1+低糖豆漿	7.1	1.3	1.3	0.0	1.0	2.3	820.5
9月9日	四(蔬)	地瓜小米粥	燕麥飯	蜜汁四分干	紅仁炒蛋	時蔬	青菜豆腐湯	水果	鮮肉包*1+鮮奶	7.0	1.1	1.3	1.0	1.0	1.5	869.5
9月10日	五	蛋糕+黑芝麻豆漿	白米飯	回鍋肉片	脆炒洋芋	時蔬	大滷湯	水果	鮮蔬雲吞湯	6.7	1.2	1.8	0.0	1.0	2.7	830.5
9月11日	六	廣東粥	麥片飯	玉米雞丁	什錦滷味 (海帶、貢丸、百頁)	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	原味鬆餅+低糖豆漿	6.5	1.4	1.3	0.0	1.0	2.8	820.5
9月13日	一	雞絲湯麵	白米飯	泰式打拋豬	螞蟻上樹	時蔬	海結大骨湯	水果	三絲肉羹湯	6.4	1.4	1.7	0.0	1.0	2.8	823.5
9月14日	二	筍香包*1+鮮奶	燕麥飯	鹹水雞	肉燥油豆腐	時蔬	木耳黃芽湯	水果	仙草蜜	7.0	1.3	1.3	1.0	1.0	1.4	871
9月15日	三	鮭魚鮮蔬粥	有機白米	糖醋魚	木須炒蛋	時蔬	肉骨茶湯	水果	馬拉糕*1+黑芝麻豆漿	6.4	1.2	1.7	0.0	1.0	2.8	814.5
9月16日	四	燒賣*2+海芽湯	芝麻飯	蔥燒雞丁	清炒鮮瓜	時蔬	番茄蛋花湯	水果	冰烤地瓜*1+麥茶	6.5	1.2	1.7	0.0	1.0	2.7	814
9月17日	五	鍋燒意麵	小米飯	蒜泥白肉	麻婆豆腐	時蔬	馬鈴薯大骨湯	水果	原味吐司*1+鮮奶	6.1	1.1	1.6	1.0	1.0	2.3	874
9月20日	一	調整放假														
9月21日	二	中秋節放假														
9月22日	三	蔥肉餡餅*1+味噌湯	有機白米	蕃茄燉肉	芹香豆皮	時蔬	酸辣湯	水果	水餃*3+低糖豆漿	6.8	1.2	1.3	0.0	1.0	2.6	817.5
9月23日	四	田園蔬菜粥	薏仁飯	砂鍋魚丁	鮮菇炒蛋	時蔬	什錦珍菇湯	水果	檸檬愛玉	8.0	1.1	1.7	0.0	1.0	1.6	832
9月24日	五	肉燥乾拌麵	紅藜飯	壽喜豬	番茄燴豆腐	時蔬	筍片雞骨湯	水果	芋泥包*1+鮮奶	6.5	1.5	1.3	1.0	1.0	1.7	867.5
9月27日	一	炸醬麵	白米飯	塔香肉片	白菜滷	時蔬	羅宋湯	水果	芋香西米露	7.5	1.4	1.4	0.0	1.0	1.7	810.5
9月28日	二	地瓜包*1+鮮奶	糙米飯	紅燒豬	絲瓜凍腐	時蔬	金針湯	水果	銀絲卷*1+黑芝麻豆漿	6.0	1.1	1.2	1.0	1.0	2.4	864.5
9月29日	三	紅豆麥片粥	有機白米	三杯雞	古早味蒸蛋	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	珍珠丸*2+麥茶	7.0	1.2	1.3	0.0	1.0	2.3	809
9月30日	四	香菇雞肉粥	蕎麥飯	冬瓜燻肉	什錦甜條	時蔬	田園蔬菜湯	水果	蜂蜜蛋糕+鮮奶	6.5	1.1	1.6	1.0	1.0	1.9	872

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