

# 臺北市信義區信義國小附幼111年1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								
1月3日	一	家常炒麵	白米飯	海結燒肉	三杯鮮菇	時蔬	肉骨茶湯	水果	奶皇包*1+低糖豆漿	6.5	1.7	1.3	0.0	1.0	2.5	811.5
1月4日	二(特)	地瓜包*1+鮮奶	日式炒烏龍	香酥雞排		時蔬	金菇三絲湯	水果	紅豆西米露	7.2	1.4	1.2	1.0	1.0	1.4	887
1月5日	三	豬肉餡餅+麥茶	有機白米	糖醋魚丁	日式蒸蛋	時蔬	白菜鮮蔬湯	水果	關東煮(海帶、黑輪、蘿蔔)	6.3	1.2	1.9	0.0	1.0	2.8	812.5
1月6日	四	玉米肉茸粥	糙米飯	咖哩肉片	蜜汁豆干	時蔬	山藥排骨湯	水果	魚羹湯	6.1	1.5	1.8	0.0	1.0	2.8	809.5
1月7日	五	蛋糕+黑芝麻豆漿	燕麥飯	三杯雞丁	紅仁蒲瓜	時蔬	大滷湯	水果	全麥吐司*1+鮮奶	6.0	1.3	1.4	1.0	1.0	2.3	871
1月10日	一	廣東粥	薏仁飯	栗子燒肉	螞蟻上樹	時蔬	金針花湯	水果	冰烤地瓜*1+冬瓜茶	6.5	1.4	1.3	0.0	1.0	2.7	813
1月11日	二(特)	銀絲卷*1+鮮奶	肉絲蛋炒飯	翅小腿*2		時蔬	高麗排骨湯	水果	鮮蔬雲吞湯	6.5	1.3	1.7	1.0	1.0	1.8	876
1月12日	三	香菇雞白湯麵	有機白米	京醬肉絲	海帶干絲	時蔬	四神湯	水果	黑糖卷*1+低糖豆漿	6.1	1.5	1.6	0.0	1.0	2.9	812
1月13日	四(蔬)	燒賣*2+紫菜湯	胚芽飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	時蔬	青菜蛋花湯	水果	紅豆甜湯	7.9	1.2	1.8	0.0	1.0	1.4	817
1月14日	五	客家炒板條	白米飯	壽喜燒魚	彩繪白菜	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	鬆餅*1+鮮奶	6.5	1.4	1.7	1.0	1.0	1.5	858
1月17日	一	時蔬鮭魚粥	糙米飯	蒜泥白肉	白菜凍腐	時蔬	冬瓜貢丸湯	水果	芋泥包*1+黑芝麻豆漿	6.2	1.2	2.0	0.0	1.0	2.9	815.5
1月18日	二(特)	紅豆包*1+鮮奶	肉醬義大利麵	照燒雞排		時蔬	巧達濃湯	水果	綠豆麥片湯	7.2	1.4	1.1	1.0	1.0	1.3	877
1月19日	三	雞絲麵	有機白米	馬鈴薯燉肉	木須炒蛋	時蔬	鮮蔬菇菇湯	水果	白米珍珠丸*2+麥茶	6.2	1.4	1.6	0.0	1.0	2.9	814.5
1月20日	四	港式蒸蘿蔔糕	白米飯	沙茶魚丁	咖哩洋芋	時蔬	味噌湯	水果	馬拉糕*1+鮮奶	7.1	1.2	1.2	1.0	1.0	1.3	863.5

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食材**