

臺北市信義區信義國小附幼111年3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
3月1日	二(特)	水餃*3+海芽湯	夏威夷炒飯	無骨香雞排		時蔬	洋蔥濃湯	水果	芝麻包*1+黑芝麻豆漿	6.0	1.3	1.7	0.0	1.0	3.1	813.5
3月2日	三	古早味鹹粥	有機白米	紅燒豬	清炒鮮瓜	時蔬	酸辣湯	水果	魚羹湯	6.4	1.4	2.0	0.0	1.0	2.7	823.5
3月3日	四	肉醬鐵板麵	燕麥飯	樹子魚丁	三色炒蛋	時蔬	木耳黃芽湯	水果	菜頭甜條湯	6.3	1.4	2.1	0.0	1.0	2.7	819
3月4日	五	蛋糕+低糖豆漿	白米飯	海結燒肉	白菜凍腐	時蔬	蕃茄大骨湯	水果	鬆餅*1+鮮奶	6.0	1.3	1.3	1.0	1.0	2.4	876
3月7日	一	珍珠丸*2+黑芝麻豆漿	薏仁飯	蒜泥白肉	木耳黃瓜	時蔬	薏仁冬瓜排骨湯	水果	紅豆紫米粥	7.0	1.3	1.4	0.0	1.0	2.3	816
3月8日	二(特)	高麗菜包*1+鮮奶	日式炒烏龍	蒲燒鯛魚		時蔬	肉骨茶湯	水果	黑糖捲*1+冬瓜茶	6.0	1.1	1.2	1.0	1.0	2.3	857
3月9日	三	雞絲麵	有機白米	馬鈴薯燉肉	番茄燴豆腐	時蔬	結頭菜湯	水果	綠豆薏仁湯	7.1	1.4	1.6	0.0	1.0	2.0	810
3月10日	四	皮蛋瘦肉粥	芝麻飯	鹹水雞	三杯鮮菇	時蔬	紫菜丸片湯	水果	關東煮(米血、油豆腐、小黑輪)	6.8	1.4	2.2	0.0	1.0	2.2	819
3月11日	五	蔥肉餡餅*1+低糖豆漿	白米飯	回鍋肉片	日式蒸蛋	時蔬	南瓜大骨湯	水果	原味餐包*1+鮮奶	6.0	1.1	1.1	1.0	1.0	2.4	862
3月14日	一	絲瓜麵線	糙米飯	泰式打拋豬	綜合滷味	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	芋泥包*1+冬瓜茶	6.1	1.4	1.5	0.0	1.0	3.0	812.5
3月15日	二(特)	燒賣*2+味噌豆腐湯	飄香油飯	義式雞排		時蔬	筍片雞骨湯	水果	花豆甜湯	7.4	1.3	1.5	0.0	1.0	1.9	816.5
3月16日	三	炸醬麵	有機白米	麻婆豆腐	玉米炒蛋	時蔬	白菜鮮蔬湯	水果	鮮肉包*1+低糖豆漿	6.2	1.5	1.3	0.0	1.0	3.2	834
3月17日	四	馬拉糕*1+鮮奶	麥片飯	普羅旺斯魚丁	彩蔬甜條	時蔬	什錦珍菇湯	水果	南瓜濃湯	6.0	1.2	1.8	1.0	1.0	2.1	861.5
3月18日	五	蔬菜鮭魚玉米粥	白米飯	冬瓜燜肉	蒜香海根	時蔬	馬鈴薯大骨湯	水果	原味吐司*1+優酪乳	6.2	1.3	2.1	1.0	1.0	1.8	865
3月21日	一	香菇雞白湯麵	白米飯	豆豉魚丁	茄汁油腐	時蔬	田園蔬菜湯	水果	港式蒸蘿蔔糕	7.0	1.4	1.7	0.0	1.0	2.0	805.5
3月22日	二(特)	筍香包*1+鮮奶	高麗菜飯	香滷豬排		時蔬	玉米蛋花湯	水果	紅豆西米露	7.0	1.3	1.2	1.0	1.0	1.4	868.5
3月23日	三(蔬)	客家炒粿條	有機白米	南瓜燒雞	彩繪白菜	時蔬	青菜豆腐湯	水果	餛飩湯	7.0	1.5	2.2	0.0	1.0	2.1	830
3月24日	四	香菇雞肉粥	胚芽飯	咖哩肉片	香蔥炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	水果	蒸地瓜*1+麥茶	6.7	1.2	1.4	0.0	1.0	2.9	835.5
3月25日	五	小籠湯包*2+黑芝麻豆漿	燕麥飯	麻油雞	打拋干丁	時蔬	鮮瓜大骨湯	水果	奶酥餐包*1+鮮奶	6.0	1.3	1.3	1.0	1.0	2.3	868.5
3月28日	一	蔬菜肉片麵疙瘩	白米飯	京醬肉絲	木須炒蛋	時蔬	高麗排骨湯	水果	紅棗銀耳甜湯	6.9	1.5	1.7	0.0	1.0	2.1	810.5
3月29日	二(兒特)	奶皇包*1+低糖豆漿	茄汁義大利麵	麥克雞塊		時蔬	玉米火腿濃湯	水果	快樂點心(玉米香酥餅*1+鮮奶)	6.0	1.3	1.2	1.0	1.0	2.3	866
3月30日	三	肉燥拌麵	有機白米	味噌煮魚	彩蔬鮮瓜	時蔬	四神排骨湯	水果	銀絲卷*1+麥茶	6.5	1.5	1.3	0.0	1.0	2.7	817.5
3月31日	四	菇菇肉茸粥	糙米飯	壽喜豬	豆皮炒豆芽	時蔬	金針花湯	水果	蘇打餅乾*1+鮮奶	6.5	1.2	1.6	1.0	1.0	1.8	869

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