

臺北市信義區信義國小附幼1~2月冬令營菜單

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	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
			主食	主菜	青菜	湯品	附餐								
1月25日	一	水餃*3+海帶湯	白米飯	馬鈴薯燉肉	時蔬	味噌金菇湯	水果	小肉包*1+麥茶	6.3	1.2	1.5	0.0	1.0	3.0	818
1月26日	二	原味餐包*1+鮮奶	鮮蔬義大利麵	滷雞排	時蔬	洋蔥番茄湯	水果	玉米濃湯	6.7	1.4	1.4	1.0	1.0	1.5	865
1月27日	三	肉燥乾拌麵	麥片飯	蒜泥白肉	時蔬	金針花湯	水果	銀絲卷*1+黑芝麻豆漿	6.5	1.3	1.6	0.0	1.0	2.8	824
1月28日	四	全麥吐司*1+鮮奶	胚芽飯	三杯雞	時蔬	結頭菜湯	水果	紅豆薏仁湯	7.3	1.2	1.2	1.0	1.0	1.2	870
1月29日	五	玉米雞茸粥	小米飯	蒲燒鯛魚	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	原味鬆餅*1+低糖豆漿	6.9	1.2	1.7	0.0	1.0	3.2	880
2月1日	一	小籠湯包*2+紫菜蛋花湯	白米飯	冬瓜燜肉	時蔬	青菜豆腐湯	水果	炒蘿蔔糕	7.2	1.4	1.5	0.0	1.0	2.2	830
2月2日	二	高麗菜包*1+低糖豆漿	沙茶炒飯	滷翅小腿	時蔬	冬瓜丸片湯	水果	綠豆地瓜湯	7.2	1.3	1.5	0.0	1.0	2.7	863
2月3日	三	廣東粥	麥片飯	家鄉肉燥	時蔬	玉米海帶湯	水果	芝麻包*1+鮮奶	6.6	1.5	1.6	1.0	1.0	1.7	882
2月4日	四	奶酥麵包*1+低糖豆漿	胚芽飯	咖哩雞	時蔬	南瓜大骨湯	水果	蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	6.1	1.2	1.3	1.0	1.0	2.4	879

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。 本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

本園一律使用國產豬、牛肉食材