

臺北市信義區信義國小附幼109年10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
10月1日	四	中秋連續假期														
10月2日	五															
10月5日	一	玉米瘦肉粥	麥片飯	麻婆魚丁	彩蔬甜條	時蔬	金針大骨湯	水果	冬瓜粉條甜湯	8.5	1.5	1.6	0.0	1.0	1.8	897.5
10月6日	二(特)	銀絲卷(中)*1+鮮奶	茄汁義大利麵	無骨香雞排		時蔬	洋蔥濃湯	水果	麻油蛋麵線	7.4	1.8	1.1	1.0	1.0	2.6	1006.5
10月7日	三	關東煮(米血、蘿蔔、海帶、黑輪)	白米飯(有機白米)	壽喜豬肉	三色玉米	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	鍋燒意麵	7.6	2.0	1.8	0.0	1.0	1.4	832
10月8日	四	蛋糕+低糖豆漿	燕麥飯	鹹水雞	蕃茄炒蛋	時蔬	青菜豆腐湯	水果	原味鬆餅*1+鮮奶	7.1	1.2	1.3	1.0	1.0	2.7	971
10月9日	五	國慶假期														
10月12日	一	香菇燒賣*2+豆腐湯	白米飯	咖哩豬	螞蟻上樹	時蔬	薑絲海帶湯	水果	紅豆湯圓	7.7	1.4	1.8	0.0	1.0	1.9	849.5
10月13日	二(特)	高麗菜包*1+鮮奶	飄香油飯	蒲燒鯛		時蔬	四神湯	水果	菜頭甜不辣湯	6.2	1.5	1.8	1.0	1.0	2.0	881.5
10月14日	三	鮮菇鐵板麵	白米飯(有機白米)	薑燒肉片	彩蔬鮮瓜	時蔬	酸辣湯	水果	芋泥包+麥茶	6.7	1.7	1.2	0.0	1.0	2.5	823
10月15日	四	皮蛋瘦肉粥	麥片飯	糖醋雞丁	玉米炒蛋	時蔬	田園蔬菜湯	水果	南瓜鮮蔬濃湯	7.0	1.6	1.9	0.0	1.0	2.4	849.5
10月16日	五	白米珍珠丸*2+低糖豆漿	胚芽飯	冬瓜燜肉	蜜汁豆干	時蔬	木耳黃芽湯	水果	奶酥餐包*1+鮮奶	6.8	1.6	1.2	1.0	1.0	2.6	958
10月19日	一	小肉包*1+黑芝麻豆漿	白米飯	蒜泥白肉	塔香油腐	時蔬	味噌海芽湯	水果	紅棗木耳甜湯	6.7	1.6	1.5	0.0	1.0	2.5	826
10月20日	二(特)	白菜雲吞湯	肉燥乾拌麵	香酥花枝排		時蔬	南瓜大骨湯	水果	香菇肉末粥	7.2	1.6	1.6	0.0	1.0	2.8	886
10月21日	三	蒜香螺旋麵	白米飯(有機白米)	蘿蔔燉肉	三色炒蛋	時蔬	蕃茄大骨湯	水果	豆沙包+麥茶	7.0	1.4	1.4	0.0	1.0	2.3	820.5
10月22日	四	蒸地瓜*1+鮮奶	糙米飯	三杯雞	肉絲海帶絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	肉羹湯	6.1	1.9	1.8	1.0	1.0	2.4	922.5
10月23日	五	小芝麻包*1+米漿	黑芝麻飯	回鍋肉片	鮮蔬高麗	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	原味泡芙*1+鮮奶	6.6	1.6	2.4	1.0	1.0	1.9	921.5
10月26日	一(蔬)	水餃*3+玉米蛋花湯	麥片飯	古早味蒸蛋	家常豆腐	時蔬	金針湯	水果	花豆甜湯	6.7	1.6	1.8	0.0	1.0	1.9	788.5
10月27日	二(特)	全麥吐司*1+鮮奶	高麗菜飯	翅小腿*2		時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	客家米粉湯	7.7	1.5	1.4	1.0	1.0	1.9	969
10月28日	三	小籠湯包*2+鮮奶	白米飯(有機白米)	樹子魚丁	蒜香海根	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	炒蘿蔔糕	7.0	1.9	1.2	0.0	1.0	2.7	868
10月29日	四	醬油肉絲湯拉麵	糙米飯	打拋豬肉	白菜滷	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	通心粉濃湯	7.0	1.3	1.7	0.0	1.0	2.1	808.5
10月30日	五	校外教學														

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