

### 臺北市信義區信義國小附幼109年11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								
11月2日	一	蔥肉餡餅+低糖豆漿	小米飯	沙茶魚丁	肉絲豆芽	時蔬	番茄蛋花湯	水果	餛飩湯	7.0	1.6	1.3	0.0	1.0	3.2	894.5
11月3日	二(特)	皮蛋瘦肉粥	茄汁義大利麵	炸豬排		時蔬	玉米濃湯	水果	綠豆薏仁湯	8.4	1.5	1.6	0.0	1.0	1.3	853
11月4日	三	蒸地瓜+鮮奶	有機白米飯	三杯雞	西芹干片	時蔬	大滷湯	水果	芝麻包+麥茶	7.5	1.8	1.3	1.0	1.0	1.5	936
11月5日	四	雞糰饅頭*2+米漿	燕麥飯	冬瓜燜肉	三色炒蛋	時蔬	洋芋排骨湯	水果	紅棗銀耳湯	8.2	1.5	1.1	0.0	1.0	2.6	924
11月6日	五	蛋糕+鮮奶	糙米飯	麻油雞	打拋干丁	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	蘇打餅乾+黑芝麻豆漿	6.4	1.5	1.3	1.0	1.0	2.4	913
11月9日	一	小肉包+海帶湯	白米飯	筍香豬肉	玉米肉茸	時蔬	味噌豆腐湯	水果	冬瓜粉條湯	7.4	1.3	2.8	0.0	1.0	2.5	894
11月10日	二(特)	黑糖捲+鮮奶	飄香油飯	滷雞排		時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	三絲肉羹湯	6.5	1.2	1.5	1.0	1.0	2.6	926.5
11月11日	三	台式炒麵	有機白米飯	馬鈴薯燉肉	開陽高麗	時蔬	紫菜湯	水果	香菇瘦肉粥	7.5	1.6	2.0	0.0	1.0	2.6	902
11月12日	四	水餃*3+豆腐湯	麥片飯	鹹水雞	紅仁炒蛋	時蔬	酸辣湯	水果	南瓜濃湯	6.7	1.6	1.8	0.3	1.0	3.0	908.5
11月13日	五	奶皇包+低糖豆漿	蕎麥飯	壽喜燒魚	茄汁油腐	時蔬	鮮瓜大骨湯	水果	波羅麵包+鮮奶	6.2	1.7	1.2	1.0	1.0	2.5	913
11月16日	一	小籠湯包*2+玉米蛋花湯	芝麻飯	海結燒肉	鮮蔬甜條	時蔬	木耳白菜湯	水果	綜合關東煮湯	6.8	1.6	2.6	0.0	1.0	2.4	853
11月17日	二(特)	古早味鹹粥	肉燥乾麵	蒲燒鯛魚		時蔬	蔬菜金菇湯	水果	紅豆湯	7.6	1.1	1.7	0.0	1.0	2.4	864
11月18日	三	全麥土司+豆漿	有機白米飯	番茄燉雞	鄉村粉絲	時蔬	青菜豆腐湯	水果	奶酥麵包+麥茶	7.7	1.8	1.5	0.0	1.0	2.3	890
11月19日	四	原味餐包+鮮奶	燕麥飯	香菇肉燥	白菜滷	時蔬	豆薯大骨湯	水果	鮮蔬蘿蔔糕	7.0	1.4	1.6	1.0	1.0	1.7	905.5
11月20日	五	雞絲湯麵	糙米飯	蘿蔔燒雞	日式蒸蛋	時蔬	海帶大骨湯	水果	蜂蜜蛋糕+鮮奶	6.9	1.4	1.4	1.0	1.0	2.3	938.5
11月21日	六	體表會														
11月23日	一(蔬)	蔥花捲+米漿	麥片飯	番茄炒蛋	白菜凍腐	時蔬	(蔬)雙色菜頭湯	水果	燒仙草	7.4	1.5	1.4	0.0	1.0	2.4	860.5
11月24日	二(特)	豆沙包+鮮奶	夏威夷炒飯	香滷翅小腿		時蔬	羅宋湯	水果	芋香米粉湯	7.4	1.3	1.4	1.0	1.0	1.6	916.5
11月25日	三	蘿蔔糕湯	有機白米飯	味噌燒魚	洋蔥炒蛋	時蔬	玉米蛋花湯	水果	銀絲卷+麥茶	7.7	1.9	1.7	0.0	1.0	2.0	877
11月26日	四	豚骨拉麵	小米飯	蒜泥肉片	回鍋干片	時蔬	南瓜大骨湯	水果	鮮蔬瘦肉粥	6.7	1.4	1.9	0.0	1.0	3.4	894.5
11月27日	五	白菜雲吞湯	蕎麥飯	糖醋雞丁	脆炒洋芋	時蔬	金針湯	水果	馬拉糕+鮮奶	6.6	1.5	1.2	1.0	1.0	2.7	947
11月30日	一	體表會補假一日														

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  
 本校使用之生鮮豬肉一律使用國產豬肉