

臺北市信義區信義國小附幼109年12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								
12月1日	二(特)	紅豆包+低糖豆漿	鮮蔬義大利麵	香酥花枝排		時蔬	南瓜濃湯	水果	白菜雲吞湯	6.7	1.4	1.8	0.0	1.0	3.2	877
12月2日	三	時蔬鮭魚粥	有機白米	薑燒肉片	絲瓜凍腐	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	綠豆薏仁湯	7.7	1.2	1.6	0.0	1.0	2.0	843
12月3日	四	雜糧饅頭*2+鮮奶	燕麥飯	蔥燒雞丁	古早味蒸蛋	時蔬	日式味噌湯	水果	蒸地瓜*1+麥茶	6.3	1.0	1.4	1.0	1.0	1.5	818.5
12月4日	五	蛋糕+黑芝麻豆漿	麥片飯	冬瓜燜肉	玉米三色	時蔬	鮮蔬菇菇湯	水果	黑糖捲*1+鮮奶	5.7	1.6	1.6	1.0	1.0	2.3	868.5
12月7日	一	原味鬆餅*1+米漿	小米飯	咖哩肉片	木耳黃瓜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	鮮肉包*1+麥茶	6.5	1.5	1.7	0.0	1.0	2.4	805
12月8日	二(特)	麻油肉片麵線	高麗菜飯	翅小腿*2		時蔬	大滷湯	水果	奶酥餐包*1+鮮奶	5.9	1.5	1.4	1.0	1.0	2.4	880.5
12月9日	三	水餃*3+味噌金菇湯	有機白米	紅燒魚丁	什錦甜條	時蔬	番茄蛋花湯	水果	炒蘿蔔糕	6.8	1.9	1.5	0.0	1.0	1.6	779
12月10日	四	廣東粥	糙米飯	筍香滷肉	三色炒蛋	時蔬	冬瓜丸片湯	水果	花生小湯圓甜湯(粉圓)	7.5	1.6	1.8	0.0	1.0	1.9	844.5
12月11日	五	鍋燒意麵	白米飯	蘿蔔燻雞	肉燥油豆腐	時蔬	羅宋湯	水果	銀絲捲*1+鮮奶	7.0	1.8	1.2	1.0	1.0	1.2	876
12月14日	一	蔥肉餡餅*1+低糖豆漿	白米飯	打拋豬肉	海帶干絲	時蔬	玉米蛋花湯	水果	時蔬濃湯	6.3	1.5	2.5	0.0	1.0	2.6	826
12月15日	二(特)	高麗菜包*1+鮮奶	古早味乾拌麵	蒲燒鯛魚		時蔬	味噌海芽湯	水果	田園蔬菜粥	6.0	1.1	2.3	1.0	1.0	1.6	832
12月16日	三	小籠湯包*2+米漿	有機白米	普羅旺斯雞丁	鮮蔬蒲瓜	時蔬	木耳黃芽湯	水果	客家米粉湯	6.5	1.3	1.7	0.0	1.0	2.3	788.5
12月17日	四	客家炒板條	糙米飯	紅燒豬肉	蕃茄炒蛋	時蔬	蘿蔔湯	水果	奶皇包*1+麥茶	7.0	2.1	1.5	0.0	1.0	1.2	772
12月18日	五	冬至紅豆小湯圓	小米飯	安東燻雞	蒜香高麗	時蔬	青菜豆腐湯	水果	原味餐包*1+鮮奶	7.2	1.1	1.4	1.0	1.0	1.3	871
12月21日	一(蔬)	茄汁義大利麵	白米飯	京醬豆干	彩繪白菜	時蔬	金針花湯	水果	芝麻包*1+米漿	6.5	1.5	1.7	0.0	1.0	2.5	812.5
12月22日	二(特)	馬拉糕*1+鮮奶	油飯	麻油雞		時蔬	四神湯	水果	雞絲湯麵	6.2	2.0	1.4	1.0	1.0	1.7	871.5
12月23日	三	日式味噌拉麵	有機白米	玉米雞丁	清炒鮮瓜	時蔬	肉骨茶湯	水果	鮮蔬餛飩湯	7.2	1.2	1.9	0.0	1.0	1.9	808
12月24日	四	高麗菜粥	糙米飯	咖哩魚丁	麻婆豆腐	時蔬	薑絲紫菜湯	水果	花豆燒仙草	7.7	1.4	1.6	0.0	1.0	1.6	822
12月25日	五	燒賣*2+低糖豆漿	蕎麥飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	時蔬	酸辣湯	水果	蜂蜜蛋糕+鮮奶	7.0	1.4	1.3	1.0	1.0	2.1	928
12月28日	一	雜糧饅頭*2+黑芝麻豆漿	胚芽飯	沙茶煮魚	脆炒甜薯	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	肉羹湯	7.0	2.0	1.8	0.0	1.0	3.0	910
12月29日	二(特)	銀絲卷*1+鮮奶	日式烏龍麵	義式雞排		時蔬	味噌豆腐湯	水果	芋頭西米露	6.6	1.2	1.0	1.0	1.0	1.2	816
12月30日	三	關東煮(米血、蘿蔔、海帶、黑輪)	有機白米	豆豉雞丁	紅仁蒸蛋	時蔬	馬鈴薯大骨湯	水果	玉米濃湯	7.9	1.6	1.5	0.0	1.0	1.3	820
12月31日	四	皮蛋瘦肉粥	小米飯	栗子燒肉	白菜滷	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	豆沙包*1+鮮奶	6.6	1.4	1.8	1.0	1.0	1.8	890

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、牛肉食材