

臺北市信義區信義國小附幼109年8、9月份菜單

日期	星期	早 點	午 餐						午 點	全穀雜糧類	油脂與堅果類	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								
8月31日	一	螺旋麵濃湯	白米飯	咖哩豬肉	肉絲海帶根	時蔬	金針大骨湯	水果	綠豆薏仁湯	7.5	1.4	1.6	0.3	1.0	1.9	868.0
9月1日	二	皮蛋瘦肉粥	茄汁炒飯	香滷雞排*1		時蔬	鮮蔬排骨湯	水果	芋泥包*1+鮮奶	8.1	1.8	1.8	1.0	1.0	2.2	1043.0
9月2日	三	雞絲湯麵	白米飯(有機白米)	味噌煮魚	彩蔬高麗	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	鮮蔬菇菇粥	8.7	1.5	1.5	0.0	1.0	2.2	939
9月3日	四	肉絲炒飯	糙米飯	蔥爆肉絲	木須炒蛋	時蔬	鮮筍排骨湯	水果	原味吐司+低糖豆漿	7.4	1.5	1.5	0.0	1.0	3.1	915.5
9月4日	五(特)	蛋糕+米漿	小米飯	三杯雞	紅燒冬瓜	時蔬	四神湯	水果	紅豆餐包*1+鮮奶	6.8	2.1	1.2	1.0	1.0	1.2	875.5
9月7日	一	蔥花捲*1+低糖豆漿	白米飯	紅燒肉	白菜滷	時蔬	南瓜排骨湯	水果	綜合圓甜湯	6.7	2.0	2.4	0.0	1.0	4.7	1031.5
9月8日	二(特)	古早味鹹粥	日式烏龍麵	香酥花枝排*1		時蔬	關東煮湯	水果	地瓜包*1+鮮奶	8.1	2.2	2.2	1.0	1.0	2.2	1071
9月9日	三	茄汁炒飯	白米飯(有機白米)	筍香肉絲	鮮菇炒蛋	時蔬	黃芽大骨湯	水果	鍋燒意麵	8.2	1.6	2.2	0.0	1.0	2.1	918.5
9月10日	四	鮮味雲吞湯	芝麻飯	鹽水雞	蕃茄燴豆腐	時蔬	薑絲紫菜湯	水果	肉羹湯	5.2	1.5	1.8	0.0	1.0	2.6	731.5
9月11日	五	馬拉糕*1+黑芝麻豆漿	蕎麥飯	泰式打拋豬	鐵板金針菇	時蔬	玉米蛋花湯	水果	全麥土司*1+鮮奶	6.4	1.7	1.2	1.0	1.0	2.5	927
9月14日	一	香菇燒賣*2+低糖豆漿	白米飯	照燒雞丁	茄汁油腐	時蔬	味噌鮮蔬湯	水果	紅棗木耳湯	6.9	1.6	1.6	0.0	1.0	2.4	835
9月15日	二(特)	雜糧小饅頭*2+鮮奶	夏威夷炒飯	香滷豬排*1		時蔬	洋蔥濃湯	水果	菠蘿麵包*1+麥茶	7.8	2.1	1.2	1.0	1.0	1.6	975.5
9月16日	三	肉燥乾拌麵	白米飯(有機白米)	安東燉雞	鄉村粉絲	時蔬	鮮蔬金菇湯	水果	玉米肉末粥	8.6	1.9	2.3	0.0	1.0	2.1	962.5
9月17日	四	豆沙包*1+黑芝麻豆漿	小米飯	砂鍋魚丁	豆皮豆芽	時蔬	大滷湯	水果	水餃*3+味噌湯	6.4	2.0	1.7	0.0	1.0	2.9	858
9月18日	五(蔬)	蔥肉餡餅+鮮奶	糙米飯	紅仁炒蛋	脆炒甜薯	時蔬	海帶湯	水果	蜂蜜蛋糕*1+麥茶	6.6	1.8	1.4	1.0	1.0	2.3	935.5
9月21日	一	奶黃包*1+低糖豆漿	白米飯	紅燒豬肉	玉米三色	時蔬	青菜豆腐湯	水果	冬瓜芋圓湯	6.3	2.9	3.4	0.0	1.0	3.9	1009
9月22日	二(特)	高麗菜飯	蒜香義大利麵	翅小腿*2		時蔬	羅宋湯	水果	黑糖卷*1+鮮奶	7.9	1.4	2.4	1.0	1.0	1.9	1003.5
9月23日	三	廣東粥	白米飯(有機白米)	蔥燒魚丁	麻婆豆腐	時蔬	肉骨茶湯	水果	關東煮湯	7.9	1.6	2.1	0.0	1.0	2.1	895
9月24日	四	茶葉蛋*1+黑芝麻豆漿	蕎麥飯	豆豉雞丁	古早味蒸蛋	時蔬	大滷湯	水果	日式湯拉麵	7.4	1.7	1.4	0.0	1.0	3.2	929.5
9月25日	五	洋蔥濃湯	芝麻飯	香菇肉燥	蜜汁豆干	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	小肉包*1+麥茶	6.9	1.7	1.6	0.3	1.0	2.0	847
9月26日	六	冰烤地瓜*1+米漿	糙米飯	南瓜燒雞	清炒鮮瓜	時蔬	蘿蔔湯	水果	蘇打餅乾*1+鮮奶	6.7	1.1	1.3	1.0	1.0	1.6	856
9月28日	一	芝麻包*1+鮮奶	白米飯	醃醃香滷肉	什錦甜條	時蔬	什錦珍菇湯	水果	紅豆湯圓	7.0	2.8	2.8	0.0	1.0	2.4	926
9月29日	二(特)	清爽絲瓜豆腐湯	高麗菜飯	蒲燒鯛魚		時蔬	味噌湯	水果	日式烏龍麵	8.0	1.8	1.9	0.0	1.0	2.7	951
9月30日	三	鮮菇鐵板麵	白米飯(有機白米)	蒜泥肉片	海帶三絲	時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	泡芙*1+鮮奶	6.5	2.3	1.5	1.0	1.0	1.8	916

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