

臺北市信義區信義國小附幼110年1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								
1月4日	一	芋泥包*1+原味豆漿	白米飯	蔘冬瓜燜肉	螞蟻上樹	時蔬	金針排骨湯	水果	鮮蔬餛飩湯	6.8	1.2	2.0	0.0	1.0	2.6	835
1月5日	二(特)	麵線羹	蒜香義大利麵	香酥花枝排*1		時蔬	洋蔥番茄湯	水果	紅豆包*1+鮮奶	6.4	1.7	1.5	1.0	1.0	1.8	882
1月6日	三	鮮蔬蘿蔔糕	白米飯(有機白米)	蒜泥白肉	玉米炒蛋	時蔬	肉骨茶湯	水果	南瓜濃湯	7.5	1.9	1.2	0.0	1.0	1.5	813
1月7日	四	廣東粥	燕麥飯	糖醋雞丁	芹香豆皮	時蔬	青菜豆腐湯	水果	綠豆薏仁湯	7.9	1.5	1.5	0.0	1.0	1.8	853
1月8日	五	蛋糕+低糖豆漿	麥片飯	咖哩豬	鮮蔬白菜	時蔬	味噌湯	水果	原味餐包*1+鮮奶	5.6	1.0	1.2	1.0	1.0	2.3	824.5
1月11日	一(蔬)	田園蔬菜粥	白米飯	紅仁炒蛋	咖哩洋芋	時蔬	羅宋湯	水果	燒賣*2+低糖豆漿	7.1	1.4	1.6	0.0	1.0	2.4	840
1月12日	二(特)	客家炒板條	肉絲蛋炒飯	香滷豬排*1		時蔬	薏仁冬瓜排骨湯	水果	雜糧饅頭*2+鮮奶	7.3	1.4	1.6	1.0	1.0	1.5	911.5
1月13日	三	水餃*3+味噌金菇湯	白米飯(有機白米)	樹子魚丁	古早味蒸蛋	時蔬	大滷湯	水果	紅棗木耳甜湯	6.2	1.7	4.2	0.0	1.0	2.1	833
1月14日	四	時蔬鮭魚粥	芝麻飯	照燒雞丁	什錦滷味 (海帶 貢丸 百葉)	時蔬	玉米蛋花湯	水果	茶葉蛋*1+麥茶	5.7	1.2	2.1	0.0	1.0	3.5	828
1月15日	五	雞絲麵	薏仁飯	馬鈴薯燉肉	三色玉米	時蔬	酸辣湯	水果	鬆餅*1+鮮奶	6.9	1.3	1.3	1.0	1.0	1.3	856.5
1月18日	一	高麗菜包*1+紫菜湯	白米飯	回鍋肉片	蕃茄炒蛋	時蔬	筍片湯	水果	蔥肉餡餅*1+黑芝麻豆漿	6.5	1.4	1.9	0.0	1.0	2.9	843
1月19日	二(特)	蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	肉燥乾麵	香酥雞排		時蔬	結頭菜大骨湯	水果	薑汁地瓜湯	6.4	1.2	1.2	1.0	1.0	1.3	814.5
1月20日	三	玉米肉茸粥	白米飯(有機白米)	京醬肉片	海帶干絲	時蔬	紫菜丸片湯	水果	蘇打餅乾+鮮奶	7.0	1.2	1.2	1.0	1.0	1.9	901.5

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