

臺北市信義區信義國小附幼110年3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								
3月1日	一	調整放假														
3月2日	二(特)	高麗菜包*1+豆腐湯	日式炒烏龍	滷豬排		時蔬	日式味噌湯	水果	肉羹白菜湯	5.7	1.2	2.8	0.0	1.0	3.2	823
3月3日	三	雜糧饅頭*2+鮮奶	有機白米	樹子魚丁	蕃茄炒蛋	時蔬	結頭菜湯	水果	花豆薏仁湯	7.0	1.2	1.4	1.0	1.0	1.3	861.5
3月4日	四	蔬菜玉米粥	麥片飯	京醬肉絲	彩蔬鮮瓜	時蔬	薏仁冬瓜排骨湯	水果	炒蘿蔔糕	8.2	1.4	1.8	0.0	1.0	1.2	832
3月5日	五	蛋糕*1+低糖豆漿	白米飯	咖哩豬	芹香豆皮	時蔬	洋葱番茄湯	水果	馬拉糕*1+鮮奶	6.0	1.0	1.4	1.0	1.0	2.4	865
3月8日	一	珍珠丸*2+低糖豆漿	紅藜麥飯	蘿蔔燉肉	西芹干片	時蔬	海帶豆腐湯	水果	鮮蔬餛飩湯	6.7	1.1	1.8	0.0	1.0	2.6	818.5
3月9日	二(特)	客家炒飯條	玉米肉絲蛋炒飯	花枝排		時蔬	酸辣湯	水果	芋泥包*1+鮮奶	6.6	1.5	1.2	1.0	1.0	1.7	872
3月10日	三(蔬)	什錦炒麵	有機白米	蜜汁四分干	玉米炒蛋	時蔬	金針湯	水果	綠豆麥片湯	7.5	1.6	1.3	0.0	1.0	1.6	809.5
3月11日	四	燒賣*2+黑芝麻豆漿	白米飯	沙茶煮魚	紅仁蒲瓜	時蔬	白菜豆腐大骨湯	水果	醬油拉麵	6.5	1.5	1.4	0.0	1.0	2.7	820
3月12日	五	香菇雞肉粥	胚芽飯	南瓜燒雞	家常豆腐	時蔬	金菇三絲湯	水果	原味吐司+鮮奶	6.7	1.1	1.4	1.0	1.0	1.7	866
3月15日	一	奶皇包*1+低糖豆漿	麥片飯	海結燒肉	什錦甜條	時蔬	高麗排骨湯	水果	南瓜濃湯	6.5	1.3	1.3	0.0	1.0	2.8	816
3月16日	二(特)	茶葉蛋*1+海帶湯	肉燥乾麵	翅小腿*2		時蔬	四神湯	水果	茄汁炒飯	5.8	1.4	1.3	0.0	1.0	3.6	831.5
3月17日	三	鍋燒意麵	有機白米	打拋肉片	古早味蒸蛋	時蔬	南瓜大骨湯	水果	紅豆芋頭湯	8.2	1.0	1.2	0.0	1.0	1.4	814
3月18日	四	古早味鹹粥	小米飯	三杯雞	彩蔬鮮瓜	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	原味鬆餅*1+鮮奶	6.7	1.3	1.6	1.0	1.0	1.7	880
3月19日	五	筍香包*1+鮮奶	白米飯	普羅旺斯魚丁	白菜滷	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	地瓜*1+麥茶	7.1	1.2	1.3	1.0	1.0	1.1	851
3月22日	一	原味餐包*1+黑芝麻豆漿	蕎麥飯	家鄉肉燥	鮮菇黃瓜	時蔬	白菜鮮蔬湯	水果	菜頭甜條湯	5.0	1.2	2.6	0.0	1.0	3.8	814
3月23日	二(特)	肉醬鐵板麵	夏威夷炒飯	日式照燒雞排		時蔬	番茄蛋花湯	水果	豬肉餡餅*1+麥茶	7.2	1.3	1.1	0.0	1.0	2.4	830
3月24日	三	紅豆包+鮮奶	有機白米	麻油雞	三色炒蛋	時蔬	大滷湯	水果	芋頭西米露	7.1	1.2	1.3	1.0	1.0	1.2	858.5
3月25日	四	水餃*3+蔬菜湯	蕎麥飯	壽喜燒魚	紅燒冬瓜	時蔬	肉骨茶湯	水果	鮮蔬雞絲麵	6.7	1.1	2.6	0.0	1.0	2.2	808.5
3月26日	五	雞蓉南瓜花椰湯	胚芽飯	馬鈴薯燉雞	鮮蔬甜條	時蔬	青菜豆腐湯	水果	蘇打餅乾*1+鮮奶	6.2	1.2	2.2	1.0	1.0	1.9	870.5
3月29日	一	芝麻包+低糖豆漿	麥片飯	冬瓜燻肉	木耳高麗	時蔬	羅宋湯	水果	麻油蛋麵線	6.5	1.5	1.6	0.0	1.0	2.7	825
3月30日	二	時蔬鮭魚粥	有機白米	紅燒魚	打拋干丁	時蔬	筍片雞骨湯	水果	花豆燒仙草	7.5	1.2	1.3	0.0	1.0	1.9	814
3月31日	三(兒特)	地瓜小米粥	茄汁螺旋麵	義式雞排		時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	快樂點心(玉米香酥餅*1+鮮奶)	7.3	1.1	1.1	1.0	1.0	1.2	863

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