

臺北市信義區信義國小附幼108年10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								
10月1日	二	豬肉餡餅	白米飯(有機白米)	筍香滷肉	紅仁扁蒲	時蔬	金針大骨湯	水果	麻油蛋麵線	4	1.2	1.5	0	1	1.9	574
10月2日	三(特)	銀絲卷(中)*1	茄汁義大利麵	翅小腿*2		時蔬	菇菇濃湯		水果餐	4.2	1.3	1.5	0	0	1.8	525
10月3日	四	古早味炒飯	麥片飯	豆瓣魚	三色玉米	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	肉羹湯	4	1.2	1.4	0	1	1.7	556.5
10月4日	五	蒸地瓜	燕麥飯	壽喜燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	青菜豆腐湯	水果	滷味(米血、蘿蔔、海帶)	4	1.3	1.5	0	1	1.9	578.5
10月5日	六	生日蛋糕+豆漿	胚芽飯	咖哩雞	豆芽甜不辣	時蔬	薑絲海帶湯	水果	蔬菜餅乾*1+鮮奶	4	1.3	1.3	0	1	1.8	566
10月7日	一	高麗菜包*1+鮮奶	糙米飯	香菇肉燥	杏菇黃瓜	時蔬	酸辣湯	水果	泰式摩摩喳喳	4.2	1.4	1.5	0	1	1.8	589.5
10月8日	二	鮮菇鐵板麵	白米飯(有機白米)	鹹水雞	香菇蒸蛋	時蔬	雙色蘿蔔湯		水果餐	4.3	1.3	1.3	0	0	1.8	527
10月9日	三(特)	香菇燒賣*2	飄香油飯	樹子魚丁		時蔬	四神湯	水果	奶酥餐包*1+鮮奶	4.2	1.3	1.3	0	1	1.7	572.5
10月10日	四	<h2>國慶雙十假期</h2>														
10月11日	五															
10月14日	一	小肉包*1	海苔飯	蒜泥白肉	塔香油腐	時蔬	味噌海芽湯	水果	紅棗木耳甜湯	4.1	1.2	1.3	0	1	1.8	568.5
10月15日	二	紅蘿蔔吐司*1+鮮奶	白米飯(有機白米)	無骨香雞排	白菜滷	時蔬	南瓜大骨湯	水果	香菇肉末粥	4.3	1.3	1.2	0	1	2	599.5
10月16日	三(特)	小芝麻包*1	日式炒烏龍	滷豬排		時蔬	蕃茄大骨湯		水果餐	4	1.2	1.3	0	0	1.8	501.5
10月17日	四	茶葉蛋*1	糙米飯	照燒雞丁	三色炒蛋	時蔬	肉骨茶湯	水果	菜頭甜不辣湯	4.2	1.3	1.3	0	1	2	595
10月18日	五	蒜香螺旋麵	芝麻香鬆飯	三杯肉片	木耳金針菇	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	原味泡芙*1+鮮奶	4.3	1.2	1.4	0	1	1.8	585
10月21日	一	小籠湯包*2+麥茶	麥片飯	蔥爆肉片	關東煮	時蔬	筍片排骨湯	水果	芋圓甜湯	4.2	1.2	1.5	0	1	1.8	580.5
10月22日	二	全麥吐司*1+鮮奶	白米飯(有機白米)	味噌燒雞	清炒鮮瓜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	客家米粉湯	4.1	1.2	1.5	0	1	1.8	573.5
10月23日	三(特)	水餃*3	高麗菜飯	鹽酥雞		時蔬	紫菜蛋花湯		水果餐	4.3	1.3	1.3	0	0	1.8	527
10月24日	四	肉燥拌麵	糙米飯	打拋豬肉	蒜香海根	時蔬	木耳黃芽湯	水果	花椰菜濃湯	4.2	1.2	1.2	0	1	2	588
10月25日	五(蔬)	筍香包*1	蕎麥飯	咖哩豆腐	螞蟻上樹	時蔬	綜合蔬菜湯	水果	蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	4.1	1.2	1.3	0	1	1.8	568.5
10月28日	一	白米珍珠丸*2+鮮奶	胚芽飯	沙茶煮魚	脆炒甜薯	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	八寶甜湯	4.2	1.4	1.5	0	1	1.9	597
10月29日	二	炒蘿蔔糕	白米飯(有機白米)	栗子燒肉	紅仁蒸蛋	時蔬	海帶豆腐湯	水果	鮭魚玉米粥	4.2	1.2	1.5	0	1	1.9	588
10月30日	三(特)	原味鬆餅*1	肉醬義大利麵	義式雞排		時蔬	馬鈴薯大骨湯		水果餐	4.1	1.5	1.3	0	0	1.7	514.5
10月31日	四	什錦炒飯	小米飯	冬瓜燜肉	蒜香高麗	時蔬	玉米蛋花湯	水果	青菜餛飩湯	4.1	1.1	1.3	0	1	1.7	556.5

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。

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司