

## 臺北市信義區信義國小附幼108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2日	三	古早味米粉湯	白飯	砂鍋煮魚	鄉村粉絲	油菜	蘿蔔貢丸湯	水果	綠豆薏仁湯	4.1	1.3	1.3	0	1	1.8	573
1月3日	四	小籠湯包*2+鮮奶	蒜香螺絲麵	香草滷翅*1		花椰菜	玉米濃湯		水果餐	4	1.3	1.2	0	0	1.7	496
1月4日	五	生日蛋糕+糙米漿	糙米飯	沙茶肉片	蕃茄炒蛋	高麗菜	紫菜珍菇湯	水果	全麥吐司+鮮奶	4.2	1.2	1.3	0	1	1.8	575.5
1月7日	一	小芝麻包+鮮奶	麥片飯	家常滷肉燥	脆炒洋芋	青江菜	酸辣湯	水果	關東煮湯(黑輪)	4.2	1.2	1.4	0	1	1.7	570.5
1月8日	二	蘿蔔糕湯	芝麻飯(有機米)	三杯雞丁	家常豆腐	小白菜	結頭菜大骨湯		水果餐	4.1	1.2	1.4	0	0	1.9	518.5
1月9日	三	客家炒板條	小米飯	冬瓜燜肉	紅蘿蔔炒蛋	油菜	味噌海芽湯	水果	玉米瘦肉粥	4.1	1.2	1.4	0	1	1.7	563.5
1月10日	四	小銀絲卷*1+豆漿	肉末蛋炒飯	茶香滷雞翅*1		高麗菜	筍片排骨湯		水果餐	4.1	1.3	1.3	0	0	1.7	505.5
1月11日	五	日式烏龍麵	白飯	酥炸魚丁	玉筍花椰	油麥菜	薑絲冬瓜湯	水果	小芋泥包+鮮奶	4.1	1.3	1.4	0	1	1.8	575.5
1月14日	一	小肉包*1+鮮奶	什錦拌飯	栗子燒肉		大白菜	玉米蛋花湯	水果	肉絲湯麵	4.1	1.3	1.3	0	1	1.7	565.5
1月15日	二	青醬筆管麵	薏仁飯(有機米)	鹽水雞	綿密蒸蛋	菠菜	羅宋湯		水果餐	4.2	1.4	1.2	0	0	2	537
1月16日	三	玉米湯餃	蕎麥飯	瓜仔蒸肉	綜合滷味	蚵白菜	白菜三絲湯	水果	燒仙草	4.2	1.3	1.4	0	1	1.8	582.5
1月17日	四	香筍雞肉粥	白飯	蒲燒鯛*1	金針菇豆芽	油菜	青菜豆腐湯		水果餐	4.1	1.3	1.3	0	0	1.8	513
1月18日	五	鍋燒意麵	糙米飯	咖哩雞	鮮菇黃瓜	青江菜	洋芋薏仁湯	水果	小蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	4.2	1.3	1.4	0	1	1.8	582.5

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