

臺北市信義區信義國小附幼108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4日	一	珍珠丸*2+鮮奶	蔬菜什錦炒飯	蒲燒鯛		時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	紅豆小湯圓	4.1	1.8	1	0	1	1.7	580.5
3月5日	二	全麥土司*1+米漿	白米飯(有機米)	薑燒肉片	玉米炒蛋	時蔬	高麗排骨湯		水果餐	4.2	1.4	1	0	1	1.7	569.5
3月6日	三	鮮菇鐵板麵	小米飯	蔥油雞	哨子豆腐	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	皮蛋瘦肉粥	4.1	1.5	1.3	0	0	1.8	522
3月7日	四	茶葉蛋+豆漿	麥片飯	鮮蔬肉片	茄汁甜不辣	時蔬	青菜豆腐湯		水果餐	4.1	1.3	1.3	0	1	1.8	573
3月8日	五	生日蛋糕+鮮奶	糙米飯	咖哩雞丁	西芹干片	時蔬	小魚海帶湯	水果	蘇打餅乾*1+麥茶	4	1.5	1.2	0	0	1.7	505
3月11日	一	原味小餐包*1+鮮奶	白米飯	京醬肉絲	脆炒洋芋	時蔬	結頭菜湯	水果	味噌湯拉麵	4.2	1.2	1.3	0	1	1.8	575.5
3月12日	二	古早味炒米粉	糙米飯(有機米)	三杯魚丁	綿密蒸蛋	時蔬	蕃茄蔬菜湯		水果餐	4.2	1.5	1.4	0	1	1.7	584
3月13日	三	地瓜*1+現煮牛奶	紅藜飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	時蔬	金針排骨湯	水果	綠豆薏仁湯	4.1	1.2	1.4	0	0	1.8	511
3月14日	四	蘿蔔糕炒蛋	蕎麥飯	照燒雞丁	什錦滷味	時蔬	雙色蘿蔔湯		水果餐	4.1	1.2	1.4	0	1	1.7	563.5
3月15日	五	紅蘿蔔吐司*1+麥茶	蒜味義大利麵	滷豬排*1		時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	芝麻包*1+鮮奶	4.1	1.3	1.3	0	0	1.8	513
3月18日	一	雜糧饅頭*1+鮮奶	小米飯	香蒜玉米燴雞	家常豆腐	時蔬	南瓜濃湯	水果	古早味鹹粥	4.1	1.3	1.4	0	1	1.8	575.5
3月19日	二	小籠湯包*3+豆漿	麥片飯(有機米)	打拋肉片	雙色豆芽	時蔬	薑絲海帶湯		水果餐	4.1	1.5	1.3	0	1	1.7	574.5
3月20日	三	客家炒板條	夏威夷炒飯	炒三鮮		時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	紅豆紫米甜湯	4.2	1.4	1.2	0	0	2	537
3月21日	四	原味鬆餅*1+麥茶	糙米飯	沙茶豬肉	雙色花椰	時蔬	蕃茄蛋花湯		水果餐	4.2	1.6	1.4	0	1	1.8	596
3月22日	五	茄汁義大利麵	白米飯	花瓜燒雞	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	水果	原味吐司*1+鮮奶	4.1	1.3	1.3	0	0	1.8	513
3月25日	一	菜包*1+鮮奶	白米飯	麻油雞	海帶三絲	時蔬	玉米排骨湯	水果	肉絲烏龍湯	4.2	1.3	1.4	0	1	1.8	582.5
3月26日	二	傳統乾拌麵	胚芽飯(有機米)	馬鈴薯燉肉	三色玉米	時蔬	芹香蘿蔔湯		水果餐	4.1	1.3	1.5	0	1	2	593
3月27日	三	水餃*3	家常炒麵	翅小腿*2		時蔬	肉羹清湯	水果	鮮蔬雞絲麵	4	1.4	1.5	0	1	1.7	568
3月28日	四	玉兔包*1+黑芝麻豆漿	(蔬食日)紅藜飯	京醬豆干	蕃茄炒蛋	時蔬	大滷湯		水果餐	4.1	1.3	1	0	0	1.9	513
3月29日	五	鮮蔬麵疙瘩	麥片飯	普羅旺斯魚丁	薑燒冬瓜	時蔬	白菜豆腐湯	水果	蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	4.1	1.4	1.3	0	1	1.8	577.5

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