

臺北市信義區信義國小附幼108年8、9月份午餐菜單

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
				主菜	副菜	青菜	湯品	附餐							
8月30日	五	小肉包*1+麥茶	白米飯	咖哩豬肉	紅仁高麗	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	蔬菜雞絲麵	4.1	1.2	1.4	0	1	1.6
9月2日	一	黑糖饅頭*1+豆漿	小米飯	壽喜燒豬肉	三色玉米	時蔬	味噌海芽湯	水果	冬瓜仙草露	4.3	1.3	1.2	0	1	1.7
9月3日	二	珍珠丸*2+鮮奶	白米飯(有機白米)	蔥燒魚丁	清炒蒲瓜	時蔬	四神湯	水果	滑蛋肉末粥	4.2	1.3	1.4	0	1	1.9
9月4日	三	客家炒粿條	燕麥飯	茄汁肉絲	日式佃煮	時蔬	義式蔬菜湯		水果餐	4.3	1.4	1.5	0	0	1.6
9月5日	四	蘇打餅乾*1+麥茶	糙米飯	紫蘇梅燒雞	香菇炒蛋	時蔬	筍片排骨湯	水果	白吐司+薯泥	4.1	1.3	1.3	0	1	2.0
9月6日	五(特)	生日蛋糕+豆漿	夏威夷炒飯	香滷豬排*1		時蔬	蘑菇濃湯	水果	菠蘿麵包*1+鮮奶	4.3	1.4	1.2	0	1	1.2
9月9日	一(蔬)	地瓜*1+麥茶	麥片飯	什錦豆腐	三杯杏鮑菇	時蔬	洋蔥針菇湯	水果	台式鹹粥	4.2	1.5	1.5	0	1	1.5
9月10日	二	茶葉蛋*1+鮮奶	白米飯(有機白米)	豉汁肉片	木耳黃瓜	時蔬	雙芽大骨湯	水果	椰奶紫米西米露	4	1.3	1.5	0	1	1.8
9月11日	三(特)	小籠湯包*2+豆漿	白醬義大利麵	檸香翅小腿*2		時蔬	羅宋湯		水果餐	4.2	1.5	1.2	0.2	0	1.6
9月12日	四	什錦炒飯	燕麥飯	香菇肉燥	南瓜蒸蛋	時蔬	三絲白菜羹	水果	紅豆餐包*1+鮮奶	4.2	1.4	1.3	0	1	2
9月13日	五	中秋節快樂													
9月16日	一(特)	高麗菜包*1+麥茶	打拋肉燥飯	香酥花枝排*1		時蔬	關東煮湯	水果	綠豆麥片湯	4.2	1.5	1.2	0	1	2.1
9月17日	二	塔香筆管麵	白米飯(有機白米)	馬鈴薯燉肉	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	鮭魚蔬菜粥	4.1	1.5	1.3	0	1	2
9月18日	三	水餃*3	燕麥飯	宮保雞丁	番茄高麗	時蔬	肉羹清湯		水果餐	4	1.4	1.3	0	0	1.9
9月19日	四	芝麻包*1+鮮奶	芝麻飯	薑燒肉片	鮮蔬甜條	時蔬	金針排骨湯	水果	餛飩湯	4.4	1.4	1.3	0	1	1.6
9月20日	五	炒蘿蔔糕	紫米飯	南瓜燉雞	肉絲黃芽	時蔬	什錦珍菇湯	水果	蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	4.2	1.3	1.4	0	1	1.7
9月23日	一	香菇燒賣*2+鮮奶	小米飯	京醬肉絲	絲瓜豆腐煲	時蔬	海芽蛋花湯	水果	檸檬愛玉湯	4	1.3	1.5	0	1	1.6
9月24日	二	豬肉餡餅*1+麥茶	白米飯(有機白米)	照燒雞丁	白菜滷	時蔬	蘿蔔丸片湯	水果	日式湯拉麵	4.4	1.5	1.5	0	1	1.5
9月25日	三	茄汁炒飯	胚芽飯	味噌燒魚	鄉村冬粉	時蔬	大滷湯		水果餐	4.3	1.2	1.4	0	0	1.7
9月26日	四(特)	南瓜雜糧饅頭*2+豆漿	古早味米苔目	滷雞排*1		時蔬	肉骨茶湯	水果	玉米濃湯	4.1	1.3	1.2	0	1	1.6
9月27日	五	海鮮炒麵	蕎麥飯	羅勒豬肉	蜜汁豆干	時蔬	青菜豆腐湯	水果	奶酥餐包*1+鮮奶	4	1.4	1.4	0	1	1.9
9月30日	一	銀絲卷(中)*1+鮮奶	麥片飯	鳳梨咕咾肉	海帶三絲	時蔬	馬鈴薯大骨湯	水果	台南意麵湯	4.2	1.3	1.5	0	1	1.6

、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

--

熱量

556

577

590

521.5

588

544

571.5

571

536.5

599.5

--

609

597

518

583.5

575

556

585.5

517.5

555.5

580.5

570
