

臺北市信義區信義國小附幼107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	一	芝麻包+鮮奶	小米飯	玉米燴雞丁	海帶肉絲	小白菜	蘿蔔丸片湯	水果	紫米薏仁甜湯	4.1	1.2	1.5	0	1	1.7	566
10月2日	二	麵線羹	蕎麥飯(有機米)	壽喜燒肉片	鮮蔬洋芋	青江菜	香菇冬瓜湯		水果餐	4.1	1.2	1.5	0	0	1.8	513.5
10月3日	三	鮮蔬蘿蔔糕	茄汁義大利麵	★黃金魚丁	京醬四分干	高麗菜	金針大骨湯	水果	芋香滑蛋粥	4.5	1.3	1.5	0	1	1.8	606
10月4日	四	珍珠丸*2+豆漿	胚芽飯	紫蘇梅燒肉	紅絲炒蛋	白莧菜	綜合蔬菜湯		水果餐	4.2	1.2	1.4	0	0	2	533
10月5日	五	生日蛋糕+米漿	糙米飯	咕咾雞丁	鮮菇黃瓜	油菜	味噌豆腐湯	水果	蘇打餅乾+鮮奶	4.1	1.3	1.5	0	1	2	593
10月8日	一	鮮肉湯包*2+珍菇紫菜湯	藜麥飯	蒜泥白肉	鮮蔬年糕	青江菜	蕃茄蛋花湯	水果	蒸地瓜+糙米漿	4.5	1.4	1.5	0	1	1.8	610.5
10月9日	二	香菇雞麵線	白飯(有機米)	咖哩油腐	螞蟻上樹	油麥菜	肉骨茶湯		水果餐	4.4	1.3	1.3	0	0	2	549
10月10日	三	國慶日放假一天								0	0	0	0	0	0	0
10月11日	四	清炒蒜味雞肉螺旋麵	芝麻飯	泰式檸檬魚	滑嫩蒸蛋	空心菜	海帶大骨湯		水果餐	4	1.3	1.5	0	0	2.2	541
10月12日	五	皮蛋瘦肉粥	韓式拌飯	滷翅腿*2	鮮蔬茼蒿	小白菜	黃瓜大骨湯	水果	小紅豆麵包*1+鮮奶	4.1	1.3	1.4	0	1	1.8	575.5
10月15日	一	地瓜亞麻子球*1+鮮奶	小米飯	咖哩肉片	椒鹽百頁四季	油菜	絲瓜細粉湯	水果	玉米雞蓉粥	4.4	1.2	1.3	0	1	1.9	597
10月16日	二	海鮮米粉湯	燕麥飯(有機米)	醬燒雞丁	蒲瓜鮮燴	空心菜	酸辣湯		水果餐	4.3	1.3	1.2	0	0	2	539.5
10月17日	三	南瓜濃湯	薏仁飯	豆瓣魚	什錦甜條	白莧菜	番茄蛋花湯	水果	紅豆湯圓甜湯	4.4	1.2	1.3	0	1	2	604.5
10月18日	四	燒賣*2+酸辣湯	金瓜炒米粉	筍香滷肉	雙色花椰	小白菜	香菇雞湯		水果餐	4.1	1.3	1.3	0	0	2.1	535.5
10月19日	五	肉骨茶麵線	白米飯	三杯雞	肉燥油豆腐	高麗菜	玉米蘿蔔湯	水果	椰子吐司*1片+鮮奶	4.3	1.2	1.4	0	1	1.8	585
10月22日	一	小蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	上海菜飯	★鹽酥雞	香芹干片	鵝白菜	冬瓜大骨湯	水果	花生麥片湯	4.2	1.3	1.5	0	1	1.8	585
10月23日	二	八寶粥	燕麥飯(有機米)	豆豉肉片	蕃茄炒蛋	油菜	南瓜濃湯		水果餐	4.2	1.2	1.5	0	0	1.9	528
10月24日	三	古早味鹹粥	糙米飯	醋溜魚丁	燒烤醬三色玉米	小白菜	海芽蛋花湯	水果	芋泥吐司*1片+糙米漿	4.1	1.2	1.3	0	1	1.7	561
10月25日	四	豚骨拉麵	白米飯	香菇肉燥	魚板高麗	空心菜	四神湯		水果餐	4.2	1.3	1.2	0	0	1.9	525
10月26日	五	炸醬麵+青菜蛋花湯	紫米飯	椰汁南洋雞(奶)	銀芽肉絲	油麥菜	日式味噌湯	水果	蔬菜餅乾+鮮奶	4.1	1.2	1.3	0	1	1.7	561
10月29日	一	肉包*1+鮮奶	海苔香鬆飯	普羅旺斯燉肉	什錦鮮菇	白莧菜	木耳黃芽湯	水果	鮮蔬雞絲麵	4.2	1.3	1.5	0	1	1.8	585
10月30日	二	野菇麵線	小米飯(有機米)	糖醋雞丁	綜合滷味	高麗菜	薑絲紫菜湯		水果餐	4.2	1.2	1.5	0	0	1.9	528
10月31日	三	絲瓜蛤蠣粥	台式炒麵	芝香豬柳	脆沙甜薯	青江菜	肉羹湯	水果	綠豆麥片湯	4.1	1.2	1.3	0	1	1.7	561

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