

# 臺北市信義區信義國小附幼107年11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								
11月1日	四	南瓜肉蓉粥	蕎麥飯	冬瓜燜雞	三色玉米燴蛋	青江菜	蘿蔔大骨湯		水果餐	4.1	1.2	1.5	0	0	1.7	506
11月2日	五	生日蛋糕+鮮奶	燕麥飯	樹子魚丁	鮮蔬花椰	韭菜豆芽	白菜鮮菇湯	水果	紅豆湯圓	4	1.2	1.5	0	1	1.8	566.5
11月5日	一	芋泥包*1+鮮奶	白飯	京醬豬柳	彩繪鮑菇	莧菜	薑絲紫菜湯	水果	蛤蠣雞湯麵線	4.5	1.2	1.5	0	1	1.7	594
11月6日	二	戶外教學 HAPPY GO								5.5	1.5	0	0	0	2.3	625
11月7日	三	鮮蔬排骨麵	薏仁飯(有機米)	咖哩豬	蜜汁豆干	小白菜	南瓜濃湯	水果	綠豆QQ圓	4.1	1.3	1.5	0	1	1.8	578
11月8日	四	蟹黃燒賣*2+豆漿	飄香油飯(特)	麻油野菇燉雞		油菜	冬瓜魚丸湯		水果餐	4.2	1.2	1.4	0	0	2	533
11月9日	五	皮蛋瘦肉粥	小米飯	紫蘇梅燒肉	螞蟻上樹	鵝白菜	金針大骨湯	水果	玉兔包*1+鮮奶	4.5	1.3	1.5	0	1	2	621
11月12日	一	地瓜亞麻子球*1+鮮奶	日式炒烏龍(特)	親子丼		小白菜	味噌海芽湯	水果	客家湯飯條	4	1.4	1.5	0	1	1.8	575.5
11月13日	二	清粥小菜	芝麻飯(有機米)	咖哩凍豆腐	香蔥炒蛋	青江菜	玉米蘿蔔湯		水果餐	4.5	1.3	1.3	0	0	2	556
11月14日	三	麵線羹	白飯	壽喜燒肉片	鮮蔬年糕	油麥菜	肉骨茶湯	水果	黑糖地瓜	4.3	1.2	1.5	0	1	1.9	595
11月15日	四	玉米雞蓉粥	麥片飯	糖醋魚丁	彩繪肉絲	鵝白菜	冬瓜香菇湯		水果餐	4.6	1.3	1.5	0	0	2.2	583
11月16日	五	小籠湯包*2+酸辣湯	糙米飯	香滷翅小腿*2	綿密蒸蛋	油菜	馬鈴薯排骨湯	水果	椰子吐司*1片+鮮奶	4.2	1.3	1.4	0	1	1.8	582.5
11月19日	一	小紅豆麵包*1+鮮奶	胚芽飯	黃金泡菜豬	什錦滷味	小白菜	筍片大骨湯	水果	蘇打餅乾*1+豆漿	4	1.2	1.3	0	1	1.9	569
11月20日	二	台式米粉湯	白飯(有機米)	★香酥魚排*1	清炒蒲瓜	油菜	酸辣清湯		水果餐	4.1	1.3	1.2	0	0	2	525.5
11月21日	三	白米珍珠丸*2+青菜蛋花湯	西班牙炒飯(特)	昆布燉肉		高麗菜	玉米濃湯	水果	花生湯圓*2(湯)	4	1.2	1.3	0	1	2	576.5
11月22日	四	古早味鹹粥	五穀飯	香菇肉燥	鮮菇油腐	青江菜	鮮菇蘿蔔湯		水果餐	4.1	1.3	1.3	0	0	2.1	535.5
11月23日	五	蘿蔔糕湯	麥片飯	照燒雞丁	蕃茄蛋豆腐	鵝白菜	冬菜粉絲湯	水果	芋香吐司*1片+鮮奶	4.2	1.2	1.4	0	1	1.8	578
11月26日	一	小蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	糙米飯	三杯肉片	海芽拌黃芽	油菜	蕃茄豆腐湯	水果	地瓜QQ圓	4.3	1.3	1.5	0	1	1.8	592
11月27日	二	鮮蔬瘦肉粥	小米飯(有機米)	安東燉雞	雙色花椰	小白菜	黃瓜排骨湯		水果餐	4	1.2	1.5	0	0	1.9	514
11月28日	三	客家米苔目(湯)	燕麥飯	豆豉魚丁	關東煮	青江菜	冬瓜大骨湯	水果	芝麻包*1個+糙米漿	4.2	1.2	1.3	0	1	1.7	568
11月29日	四	味噌拉麵	薏仁飯	鹽麵燉豬	紅蘿蔔炒蛋	鵝白菜	金針黃芽湯		水果餐	4.1	1.3	1.2	0	0	1.9	518
11月30日	五	肉燥乾麵+紫菜蛋花湯	奶香鮮菇義大利麵(特)	★唐揚炸雞丁		油麥菜	羅宋湯	水果	蔬菜餅乾+鮮奶	4.2	1.2	1.3	0	1	1.7	568

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