

臺北市信義區信義國小附幼107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	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐								
8月30日	四	奶酥餐包+鮮奶	糙米飯	咖哩豬	海帶干絲	青江菜	玉米蛋花湯		水果餐	4.2	1.2	1.5	0	0	1.7	513
8月31日	五	玉米肉茸粥	白米飯	堅果雞丁	筍香肉絲	小白菜	海芽味噌湯	水果	紅豆餐包+豆漿	4	1.3	1.4	0	0	1.8	508.5
9月3日	一	台式米粉湯	韓式拌飯	洋蔥炒蛋	沙茶凍腐	油菜	昆布大骨湯	水果	芋香西米露	4.1	1.3	1.4	0	0	1.7	508
9月4日	二	珍珠丸+酸辣湯	有機白米飯	壽喜燒肉	香芹銀芽	小白菜	黑糖地瓜		水果餐	4.5	1.5	1.5	0	0	1.8	555
9月5日	三	生日蛋糕+豆漿	薏仁飯	海南雞	八寶肉醬	青江菜	絲瓜麵線湯	水果	洋芋濃湯	4.3	1.5	1.5	0	0	1.8	541
9月6日	四	麵線羹	五穀飯	馬賽風味魚	杏菇花椰	油麥菜	肉羹清湯		水果餐	4.2	1.2	1.5	0	0	1.9	528
9月7日	五	餛飩湯	小米飯	五香豬排	川耳鮮瓜	蚵白菜	金針蔬菜湯	水果	蜂蜜蛋糕+鮮奶	4.1	1.3	1.4	0	0	2	530.5
9月10日	一	蔬菜雞茸粥	黃豆飯	豆豉肉片	日式蒸蛋	油菜	紅棗銀耳湯	水果	地瓜燕麥甜湯	4.2	1.4	1.5	0	0	1.8	529.5
9月11日	二	小籠湯包+豆漿	麥片飯(有機米)	香酥魚丁	紅燒豆腐	空心菜	竹筍湯		水果餐	4.3	1.5	1.2	0	0	2	548.5
9月12日	三	鮮蔬烏龍麵	芝麻飯	青醬燉肉	螞蟻上樹	青江菜	紫菜蛋花湯	水果	紅豆湯圓	4.1	1.2	1.4	0	0	2.1	533.5
9月13日	四	醬燒肉包+鮮奶	茄汁蛋炒飯	三杯雞	彩繪鮮菇黃瓜	蚵白菜	青菜豆腐湯		皮蛋瘦肉粥	4	1.3	1.5	0	0	2.2	541
9月14日	五	水餃+番茄蛋花湯	芝麻飯	梅干扣肉	彩蔬敏豆	小白菜	蘿蔔丸片湯	水果	熱狗麵包+鮮奶	4.1	1.3	1.4	0	0	1.8	515.5
9月17日	一	滑蛋肉末粥	日式炒烏龍	快炒三鮮	番茄滑蛋	油菜	黃芽大骨湯	水果	關東煮	4.2	1.2	1.3	0	0	1.9	523
9月18日	二	鮮蔬雞絲麵	紅藜飯(有機米)	栗子燒雞	火腿冬瓜	油麥菜	肉骨茶湯		水果餐	4.1	1.3	1.2	0	0	2	525.5
9月19日	三	芝麻包+鮮奶	糙米飯	京醬肉片	雜蔬佃煮	蚵白菜	珍菇什錦湯	水果	綠豆薏仁湯	4	1.2	1.3	0	0	2	516.5
9月20日	四	海鮮板條	地瓜飯	可樂翹腿	糖醋百頁	空心菜	薑絲海芽湯		水果餐	4.2	1.3	1.3	0	0	2.1	542.5
9月21日	五	茶葉蛋+米漿	胚芽飯	椰香咖哩豬	柴魚關東煮	小白菜	摩摩喳喳	水果	菠蘿麵包+鮮奶	4.3	1.2	1.4	0	0	1.8	525
9月24日	一	中秋節快樂														
9月25日	二	蔬菜肉末粥	小米飯(有機米)	木須炒蛋	西芹干片	小白菜	黃瓜大骨湯		水果餐	4.2	1.2	1.5	0	0	1.9	528
9月26日	三	燒賣+薏仁漿	胚芽飯	紅燒魚	泰式寬粉	青江菜	玉米濃湯	水果	檸檬愛玉	4.1	1.2	1.3	0	0	1.7	501
9月27日	四	水餃+貢丸湯	夏威夷炒飯	滷雞腿	哨子豆腐	蚵白菜	野菜鮮蔬湯		水果餐	4.2	1.3	1.2	0	0	1.9	525
9月28日	五	蛤礪滑蛋拉麵	五穀飯	瓜子蒸肉	蛋酥扁蒲	油菜	麵線羹	水果	黑糖卷+鮮奶	4.1	1.2	1.3	0	0	1.7	501

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