

臺北市信義區信義國小附幼109年5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 | 乳品類 | 水果類 | 豆魚蛋肉類 | 熱量 |
|-------|------|--------------|-----------|--------|-------|----|-------|----|-------------|-------|----------|-----|-----|-----|-------|--------|
| | | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 附餐 | | | | | | | | |
| 5月1日 | 五 | 白米珍珠丸*2+低糖豆漿 | 麥片飯 | 蒲燒鯛魚 | 白菜滷 | 時蔬 | 味噌湯 | 水果 | 菠蘿麵包*1+米漿 | 6.8 | 1.9 | 1.2 | 0.0 | 1.0 | 3.3 | 899 |
| 5月4日 | 一 | 黑糖捲*1+麥茶 | 白米飯 | 三杯雞 | 蜜汁豆干 | 時蔬 | 蔬菜金菇湯 | 水果 | 紅豆小餐包+黑芝麻豆漿 | 6.9 | 1.6 | 1.2 | 0.0 | 1.0 | 2.9 | 862.5 |
| 5月5日 | 二(特) | 鮮蔬餛飩湯 | 上海菜飯 | 香蔥豬排 | | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 水果 | 奶皇包*1+鮮奶 | 6.4 | 1.7 | 1.6 | 1.1 | 1.0 | 2.4 | 942 |
| 5月6日 | 三 | 鮮蔬麵疙瘩 | 白米飯(有機白米) | 壽喜燒煮魚 | 三色玉米 | 時蔬 | 海帶大骨湯 | | 水果餐 | 6.2 | 1.3 | 1.5 | 0.0 | 2.0 | 2.0 | 800 |
| 5月7日 | 四 | 肉燥乾麵 | 糙米飯 | 沙茶肉片 | 日式蒸蛋 | 時蔬 | 洋芋排骨湯 | 水果 | 馬拉糕*1+麥茶 | 7.9 | 2.1 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 942.5 |
| 5月8日 | 五 | 蛋糕+米漿 | 燕麥飯 | 鹽水雞 | 鮮筍肉絲 | 時蔬 | 黃瓜大骨湯 | 水果 | 吐司*1+鮮奶 | 6.9 | 1.4 | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 2.5 | 948.5 |
| 5月11日 | 一 | 水餃*3+紫菜湯 | 白米飯 | 京醬肉片 | 干絲銀芽 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 水果 | 芝麻包*1+黑芝麻豆漿 | 6.2 | 2.6 | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 3.8 | 928.5 |
| 5月12日 | 二(特) | 古早味鹹粥 | 客家炒飯條 | 滷雞排 | | 時蔬 | 金針湯 | 水果 | 蔥肉餡餅*1+鮮奶 | 7.2 | 1.5 | 1.7 | 1.0 | 1.0 | 2.6 | 994 |
| 5月13日 | 三 | 關東煮湯 | 白米飯(有機白米) | 麻婆魚丁 | 蝦香高麗 | 時蔬 | 酸辣清湯 | | 水果餐 | 6.0 | 1.5 | 1.5 | 0.0 | 2.0 | 2.1 | 802.5 |
| 5月14日 | 四 | 茄汁鐵板麵 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 回鍋干片 | 時蔬 | 雙色蘿蔔湯 | 水果 | 花生湯小湯圓 | 7.7 | 2.9 | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 2.8 | 977 |
| 5月15日 | 五 | 蔥花捲*1+低糖豆漿 | 芝麻飯 | 照燒豬肉 | 三色炒蛋 | 時蔬 | 白菜粉絲湯 | 水果 | 原味小餐包*1+鮮奶 | 6.8 | 1.5 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 3.1 | 993.5 |
| 5月18日 | 一 | 鮮肉包*1+麥茶 | 白米飯 | 醬爆豬柳 | 枸杞絲瓜 | 時蔬 | 玉米排骨湯 | 水果 | 地瓜包*1+米漿 | 7.9 | 1.5 | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 1.9 | 855.5 |
| 5月19日 | 二(特) | 茶葉蛋*1+麥茶 | 茄汁義大利麵 | 香滷翅腿*2 | | 時蔬 | 洋蔥濃湯 | 水果 | 銀絲卷*1+鮮奶 | 6.0 | 1.1 | 1.1 | 1.2 | 1.0 | 2.8 | 917 |
| 5月20日 | 三 | 時蔬蘿蔔糕 | 白米飯(有機白米) | 馬鈴薯燉肉 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 金菇蔬菜湯 | | 水果餐 | 6.3 | 1.8 | 1.3 | 0.0 | 2.0 | 2.0 | 824.5 |
| 5月21日 | 四 | 菇菇芋頭粥 | 麥片飯 | 樹子蒸魚 | 茄汁甜條 | 時蔬 | 南瓜大骨湯 | 水果 | 小泡芙*1+麥茶 | 8.0 | 1.5 | 1.5 | 0.1 | 1.0 | 1.8 | 872.5 |
| 5月22日 | 五(蔬) | 原味鬆餅*1+黑芝麻豆漿 | 燕麥飯 | 蕃茄炒蛋 | 香滷四分干 | 時蔬 | 薑絲海芽湯 | 水果 | 蘇打餅乾*1+鮮奶 | 6.2 | 1.4 | 1.1 | 1.0 | 1.0 | 3.0 | 934.5 |
| 5月25日 | 一 | 小籠湯包*2+麥茶 | 白米飯 | 打拋肉片 | 海結蘿蔔 | 時蔬 | 豆腐湯 | 水果 | 鮮筍包*1+低糖豆漿 | 6.2 | 1.5 | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 3.6 | 869 |
| 5月26日 | 二(特) | 肉羹湯 | 台式炒麵 | 香酥花枝排 | | 時蔬 | 羅宋湯 | 水果 | 蜂蜜蛋糕*1+米漿 | 6.2 | 2.0 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.4 | 804 |
| 5月27日 | 三 | 夏威夷炒飯 | 白米飯(有機白米) | 蔥燒雞丁 | 紅仁蒲瓜 | 時蔬 | 木耳黃芽湯 | | 水果餐 | 6.2 | 1.4 | 1.8 | 0.0 | 2.1 | 2.1 | 825.5 |
| 5月28日 | 四 | 蔥油拌麵 | 糙米飯 | 蒜泥肉片 | 彩蔬年糕 | 時蔬 | 田園蔬菜湯 | 水果 | 紅豆芋圓 | 7.9 | 1.6 | 1.9 | 0.0 | 1.0 | 1.8 | 867.5 |
| 5月29日 | 五 | 雜糧饅頭*2+鮮奶 | 小米飯 | 香草燉雞 | 洋蔥炒蛋 | 時蔬 | 冬瓜大骨湯 | 水果 | 玉米麥片+鮮奶 | 6.5 | 1.5 | 1.1 | 2.0 | 1.0 | 3.1 | 1092.5 |

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