

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