

## 臺北市信義區信義國小附幼111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3日	一	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	冬瓜燜肉	脆炒甜薯	時蔬	黃芽大骨湯	水果	菜頭甜條湯	6.5	1.2	1.6	0.0	1.0	2.8	819
10月4日	二(特)	奶皇包*1+鮮奶	茄汁炒飯	麥克雞塊*2		時蔬	什錦珍菇湯	水果	綠豆薏仁湯	7.0	1.4	1.2	1.0	1.0	1.3	865.5
10月5日	三	水餃*3+紫菜湯	有機白米	薑燒肉片	香菇蒸蛋	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	鮮蔬雲吞湯	6.4	1.2	1.5	0.0	1.0	2.9	817
10月6日	四	炸醬麵	薏仁飯	味噌燒魚	打拋干丁	時蔬	山藥排骨湯	水果	地瓜小米粥	7.3	1.5	1.2	0.0	1.0	2.0	818.5
10月7日	五	蛋糕*1+鮮奶	白米飯	筍香肉絲	塔香海茸	時蔬	番茄蛋花湯	水果	奶酥餐包*1+冬瓜茶	6.0	1.3	1.3	1.0	1.0	2.2	861
10月10日	一	雙十節連假														
10月11日	二(特)	鮮肉包*1+麥茶	蒜香螺旋麵	炸豬排		時蔬	肉骨茶湯	水果	紫米粥	7.0	1.4	1.1	0.0	1.0	2.4	820.5
10月12日	三	鬆餅*1+低糖豆漿	有機白米	砂鍋魚丁	綜合滷味	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	檸檬愛玉	6.0	1.3	1.2	0.0	1.0	3.3	816
10月13日	四	香菇雞茸粥	蕎麥飯	蘿蔔燉肉	三色炒蛋	時蔬	味噌海芽湯	水果	南瓜濃湯	6.0	1.4	1.6	0.5	1.0	2.4	825.5
10月14日	五	蒸蘿蔔糕	白米飯	糖醋雞丁	清炒鮮瓜	時蔬	馬鈴薯大骨湯	水果	馬拉糕*1+鮮奶	7.0	1.3	1.4	1.0	1.0	1.3	866
10月17日	一	古早味鹹粥	白米飯	咖哩肉片	螞蟻上樹	時蔬	羅宋湯	水果	仙草蜜	6.4	1.3	1.2	0.0	1.0	3.0	821.5
10月18日	二(特)	蔥肉餡餅*1+優酪乳	沙茶炒飯	花枝排		時蔬	木耳鮮筍湯	水果	杯子蛋糕*1+冬瓜茶	7.0	1.4	1.2	1.0	1.0	1.3	865.5
10月19日	三	雞絲麵	有機白米	京醬豆干	毛豆蒸蛋	時蔬	金針大骨湯	水果	小籠湯包*2+豆腐湯	6.5	1.2	1.4	0.0	1.0	2.9	821.5
10月20日	四	高麗菜包*1+黑芝麻豆漿	麥片飯	番茄燉肉	木耳黃瓜	時蔬	白菜豆腐湯	水果	三絲肉羹湯	6.2	1.3	1.6	0.0	1.0	3.0	817.5
10月21日	五	什錦湯麵	燕麥飯	玉米雞丁	韭菜銀芽	時蔬	金菇三絲湯	水果	瑞士捲*1+鮮奶	6.3	1.2	1.5	1.0	1.0	1.9	860
10月24日	一	菇菇肉茸粥	白米飯	馬鈴薯燉肉	彩繪白菜	時蔬	四神排骨湯	水果	關東煮	6.5	1.2	1.6	0.0	1.0	2.7	811.5
10月25日	二(特)	紅豆包*1+鮮奶	日式炒烏龍	翅小腿*2		時蔬	大滷湯	水果	義式濃湯	6.0	1.2	1.4	1.0	1.0	2.4	874
10月26日	三	蔬菜肉片麵疙瘩	有機白米	香菇肉燥	木須炒蛋	時蔬	鮮瓜大骨湯	水果	白米珍珠丸*2+黑芝麻豆漿	6.2	1.3	1.4	0.0	1.0	3.2	827.5
10月27日	四	銀絲卷*1+味噌湯	胚芽飯	紅燒魚	家常豆腐	時蔬	酸辣湯	水果	芋泥包*1+麥茶	7.0	1.3	1.1	0.0	1.0	2.4	816
10月28日	五	客家米粉湯	糙米飯	安東燉雞	海帶三絲	時蔬	田園蔬菜湯	水果	蜂蜜蛋糕*1+鮮奶	6.3	1.2	1.5	1.0	1.0	1.9	860
10月31日	一	黑糖捲*1+冬瓜茶	白米飯	壽喜豬	回鍋干片	時蔬	海帶大骨湯	水果	銅鑼燒*1+低糖豆漿	6.0	1.3	1.2	0.0	1.0	3.4	823.5

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。中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

**本園一律使用國產豬食材**