

臺北市公館附幼112.12月份餐點表

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	午點	午餐 標準量 (份)	水果 標準量 (份)	點心 標準量 (份)	水 標準量 (份)	熱量 (大卡)		
加	日	慶生蛋糕+麥茶	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	滷小翅腿X2 <small>雞腿排</small>	麵輪燒白蘿蔔 <small>麵輪、紅白蘿蔔</small>	菠菜 <small>菠菜</small>	綠豆牛奶花生湯 <small>綠豆、花生、奶粉、二砂</small>	小型香蕉 <small>每人1根</small>	味噌魚片湯	4.8	2	1.1	3	1	756.5	
4	一	皮蛋瘦肉粥	芝麻紅薯飯 <small>白米、黑芝麻、紅薯</small>	蘑菇肉片 <small>豬肉片、蘑菇、洋蔥、黑胡椒</small>	肉絲燴大黃瓜 <small>大黃瓜、豬肉絲、紅蘿蔔、木耳</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	番茄蛋花湯 <small>雞蛋、番茄</small>	小番茄 <small>每人5顆</small>	鍋燒雞絲麵	5	2	1	3	1	720	
5	二	玉米脆片+鮮奶	麥片飯 <small>麥片、白米</small>	方寸滷肉 <small>豬肉丁、四方干、白蘿蔔</small>	清蒸高麗菜捲X1 <small>高麗菜、鮑魚、青蔥(可買廠商做好的)</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	芋頭西米露 <small>西谷米、芋頭、奶粉、二砂</small>	蘋果 <small>每人1/4顆</small>	豬肉餡餅+豆奶	4.8	2	1.5	2.5	1	744	
6	三	蛋花湯餃	燕麥飯 <small>燕麥粉、白米</small>	塔香味噌雞丁 <small>雞丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、九層塔、味噌</small>	蔬燴什菇 <small>香菇、杏鮑菇、鮑魚菇、木耳、紅蘿蔔</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	四神湯 <small>馬鈴薯、山藥、大黑豆仁、東海大管</small>	柿子 <small>每人1/4顆</small>	奶油餐包+草莓優酪乳	5	2	1.4	2.4	1	717	
7	四	香菇雞湯麵	特餐 炒飯條+香油豬排X1+北農有機青菜+菜頭貢丸湯 <small>雞排、小白菜、乾香菇、雞皮、豬皮、豬皮、紅蘿蔔/有機青菜/白蘿蔔、貢丸、芹菜</small>						柳丁 <small>每人1顆</small>	芝麻麵包+鮮奶	4.6	2	1	3	1	692
8	五	清粥小菜	白米飯 <small>白米</small>	咖哩肉片 <small>豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉</small>	三絲豆包 <small>豆包、紅蘿蔔、小黃瓜、木耳、肉鬆</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜</small>	紫菜什菇湯 <small>乾紫菜、金針菇、白絲豆腐、東海大管</small>	橘子 <small>每人5顆</small>	芋頭西米露	4.5	2	1.3	2.3	1	661	
11	一	高麗菜蛋花冬粉	胚芽飯 <small>胚芽米、白米</small>	南瓜蒸蛋 <small>雞蛋、南瓜</small>	玉米炒肉蓉 <small>玉米粒、紅蘿蔔、木耳、絞肉</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	番茄蛋花湯 <small>雞蛋、番茄</small>	蘋果 <small>每人1/4顆</small>	銅鑼燒+玉米濃湯	4.8	2	1	2.8	1	697	
12	二	全麥吐司+鮮奶	白米飯 <small>白米</small>	無錫排骨 <small>排骨、白米</small>	綜合關東煮 <small>紅白蘿蔔、百寶豆腐、海苔、黑糖</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	結頭菜大骨湯 <small>結頭菜、東海大管</small>	小型香蕉 <small>每人1根</small>	熱狗麵包+豆漿	4.5	2	1	3	1	685	
13	三	南瓜肉末粥	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蜜汁雞丁 <small>雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、白芝麻</small>	炸杏鮑菇+南瓜 <small>杏鮑菇、南瓜</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	洋蔥蛋花湯 <small>雞蛋、洋蔥、東海大管</small>	木瓜 <small>每人1/8顆</small>	燒賣+青菜豆腐羹湯	4.5	2	1.4	2.7	1	681.5	
14	四	菠菜吻魚粥	芋香飯 <small>芋頭、白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、洋蔥、洋蔥、玉米仁</small>	培根拌高麗 <small>高麗菜、培根、醬油</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	大酒湯 <small>飯豆、生蔥、木耳、紅蘿蔔、雞蛋</small>	橘子 <small>每人1/2顆</small>	海鮮蒸蛋	4.8	2	1.2	2.5	1	688.5	
15	五	饅頭夾蛋+豆漿	特餐 肉燥香拌麵+香酥柳葉魚X2+鍋燒大白菜+銀耳紅棗桂圓湯 <small>香油、豬絞肉、小白菜、紅蘿蔔、柳葉魚/大白菜、木耳、乾豆腐、紅蘿蔔、蝦米、豬皮、白木耳、紅棗、桂圓、二砂</small>						葡萄 <small>每人1顆</small>	黑糖豆花	4.6	2	1.5	2.5	1	682
18	一	日式拉麵	白米飯 <small>白米</small>	古早味滷肉 <small>豬肉、蔥、干子、梅干菜</small>	菇炒三絲 <small>馬鈴薯、杏鮑菇、白絲豆腐、中芹、火腿</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	關東煮湯 <small>黑輪、白蘿蔔、紫菜、海山醬</small>	柳丁 <small>每人1粒</small>	蜂蜜蛋糕+黑芝麻豆漿	4	2	1	3	1	650	
19	二	蛤蜊絲瓜麵線	特餐 鮭魚高麗菜炒飯(有機白米)+蜜汁小翅腿X2+北農有機青菜+玉米洋芋燉湯 <small>有機白米、碎鮭魚、三色豆、高麗菜/綠豆/有機青菜/玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、東海大管</small>						鳳梨 <small>每人1/8顆</small>	鮮奶吐司+鮮奶	4.8	2	1.3	2.4	1	686.5
20	三	蛋餅+米漿	紫米飯 <small>紫米、白米</small>	碎瓜蒸肉末 <small>碎肉、碎瓜、白蘿蔔、蔥</small>	什錦花枝羹 <small>花枝羹、大白菜、紅蘿蔔、木耳、沙茶醬</small>	田園花椰 <small>花椰菜、杏鮑菇</small>	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯</small>	橘子 <small>每人1個</small>	冬瓜排骨酥湯	4.7	2	1	3	1	747	
21	四	餛飩蔬菜湯	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	彩繪雞丁 <small>雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、彩椒</small>	肉末什錦冬瓜 <small>冬瓜、鮑魚、杏鮑菇、木耳、鮑魚、香豆仁</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	白菜肉羹湯 <small>白菜、大白菜、紅蘿蔔、乾香菇、雞蛋、香豆</small>	小型香蕉 <small>每人1根</small>	紫米紅豆湯	4.6	2	1.5	2.5	1	682	
22	五	什錦麵疙瘩	五穀飯 <small>五穀米、白米</small>	酥炸旗魚塊 <small>旗魚丁</small>	腐皮絲瓜 <small>絲瓜、木耳、豆腐皮、枸杞</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	冬至紅豆湯 <small>紅豆、二砂</small>	蘋果 <small>每人1/4顆</small>	鮮奶布丁	4.5	2	1.0	2.4	1	686.5	
25	一	吻仔魚粥	小米飯 <small>小米、白米</small>	薑汁燒肉片 <small>豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、老薑、味噌</small>	鮑菇燴南瓜 <small>南瓜、鮑魚、杏鮑菇、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、濃湯粉</small>	柳丁 <small>每人1/2粒</small>	奶油爆漿餐包+草莓優酪乳	4.8	2	1.5	3.0	1	697.5	
26	二	起司捲+鮮奶	有機白米飯 <small>有機白米</small>	炸御膳大排X1 <small>豬大排(帶骨)</small>	洋蔥油豆腐 <small>油豆腐、洋蔥、紅蘿蔔</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	黃瓜九片湯 <small>大黃瓜、蛋九片</small>	蜜棗 <small>每人1/2個</small>	鍋貼+酸辣湯	4.5	2	1.3	3	1	692.5	
27	三	清粥小菜	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	茄汁雞丁 <small>雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、番茄醬</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇、豬絞肉、高麗菜、乾香菇絲</small>	油菜 <small>油菜</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	橘子 <small>每人1顆</small>	蘿蔔關東煮	4.7	2	1.2	2.5	1	681.5	
28	四	蘿蔔糕+豆漿	特餐 什錦蛋花鹹粥+滷蛋油豆腐+蒸銀絲捲+北農有機青菜 <small>白米、芋頭、玉米粒、乾香菇、碎干丁、雞蛋、芹菜+白米、三角油豆腐+蝦米捲+有機青菜</small>						蘋果 <small>每人1/4顆</small>	椰香小蛋糕+冬瓜茶	4.5	2	1	2.5	1	642.5
29	五	小兔包+雞茸玉米濃湯	麥片飯 <small>麥片、白米</small>	芋羊燻肉 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米粒</small>	鵝白菜 <small>鵝白菜</small>	針菇蛋花湯 <small>雞蛋、金針菇</small>	小型香蕉 <small>每人1根</small>	小餐包+鮮奶	4.3	2	1	2.8	1	641	

本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整

◎備註：
 1. 每週供應三次『有機青菜』(週一、週二、週四)，一次『有機米』(周二，有特餐例外)
 2. 每日午餐另有『時令水果』一份，豆腐食材採用非基因改造食材。
 3. 一律使用國產豬、具CAS標章之肉品，未食用牛肉食材。
 4. 本園未使用日本福島縣生產之食料與調味料。
 5. 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用時，請務必告知班級導師。
 6. 幼兒園菜單經營營養師資格之家長志工協助審閱調整後公告。

教保員 **教保員邱晶鈴** 園主任 **教師兼 幼兒園主任 王怡嬪** 校長 **臺北市大安區公館國民小學 許進富**