

# 臺北市公館附幼113.1月份餐點表

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	午點	全穀類(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)						
2	二	餛飩湯麵		白醬野菇義大利麵+香滷小翅腿X1+北農有機青菜+羅宋湯 <small>義大利麵、三色豆、洋蔥、蘑菇、鮑魚菇、奶粉、義大利香料粉/小翅腿/有機青菜/番茄、馬鈴薯、木耳、西洋芹、煮湯大骨</small>					柳丁	珍珠丸+蟹肉豆腐羹	4.5	2	1.5	3	1	697.5					
3	三	絲瓜雞肉麵線	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	什蔬燉肉 <small>豬肉丁、紅白蘿蔔、杏鮑菇、香菜</small>	三絲海根 <small>海根、芹菜段、豆包絲、紅蘿蔔絲</small>	高麗菜 <small>高麗菜</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋、薑</small>	小蘋果	熱狗麵包+米漿	4.6	2	1.5	2.6	1	686.5						
4	四	玉米濃湯餃	小米飯 <small>白米、小米</small>	蔬食日式蒸蛋 <small>雞蛋、鮮菇、魚板</small>	蜜汁豆干 <small>四分干、紅蘿蔔、白芝麻</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	綠豆西米露 <small>綠豆、西谷米、奶粉、二砂</small>	木瓜	黑糖可頌+豆奶	5	2	1	3	1	720						
5	五	鮮蔥肉包+鮮奶	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	玉米燴雞 <small>雞丁、玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔</small>	肉醬四季豆 <small>四季豆、豬絞肉、紅蘿蔔</small>	菠菜 <small>菠菜</small>	黑輪湯 <small>黑輪、白蘿蔔、柴魚片</small>	火龍果	仙草奶凍	4.8	2	1.3	2.5	1	691						
8	一	冬瓜排骨酥湯麵	胚芽米飯 <small>白米、胚芽米</small>	栗子燉肉 <small>豬肉丁、栗子、豆腐、紅蘿蔔</small>	培根青花菜 <small>青花菜、培根、黃椒</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	薑絲冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、小排骨、薑絲</small>	橘子	關東煮	4.5	2	1.7	2.6	1	684.5						
9	二	蘿蔔糕+米漿	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉片、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉</small>	海苔炒蛋 <small>雞蛋、三色豆、海苔粉</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	加奶紅豆牛奶麥片湯 <small>紅豆、麥片、奶粉、二砂</small>	葡萄*5	高麗菜包+豆漿	4.5	2	1.6	2.4	1	673						
10	三	香菇瘦肉粥	洋蔥仁飯 <small>白米、洋蔥仁</small>	紫蘇梅燒雞 <small>雞丁、地瓜、洋蔥、紫蘇梅</small>	花生干丁 <small>玉米粒、花生、豆干小丁、木耳</small>	高麗菜 <small>高麗菜</small>	白菜蛋花湯 <small>大白菜、雞蛋</small>	香蕉(小)	甜玉米+豆奶	4.5	2	1.2	3	1	690						
11	四	蛋糕+麥茶	特餐 肉燥香炒米粉+黃金柳葉魚X2+北農有機青菜+結頭菜大骨湯 <small>米粉、豬絞肉、綠豆芽、韭菜、紅蘿蔔、乾香菇絲/裹粉柳葉魚/有機青菜/結頭菜、煮湯大骨</small>					火龍果	麻油雞麵線	4.7	2	1.2	3	1	704						
12	五	玉米斜管義大利麵	紫米飯 <small>白米、黑糯米</small>	蔥油雞 <small>雞丁、玉米筍、紅蘿蔔、青蔥、花椒粒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、油豆腐、海帶、酸菜</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	冬菜黃芽湯 <small>黃豆芽、木耳、紅蘿蔔、冬菜、煮湯大骨</small>	洋香瓜	鮮奶布丁	5	2	1.3	2.4	1	700.5						
15	一	蔬菜拉麵	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、味淋</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜、金針菇、魚板、鮮菇</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	青菜蛋花湯 <small>雞蛋、蚵白菜</small>	柳丁	紅豆紫米甜湯	4.7	2	1.3	3	1	706.5						
16	二	酸辣湯餃	有機白米飯 <small>有機白米</small>	醬燒雞丁 <small>雞丁、洋蔥、彩椒</small>	玉米炒肉茸 <small>玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、豬絞肉</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	大滷湯 <small>板豆腐、竹筍、木耳、紅蘿蔔</small>	香蕉(小)	味噌鮭魚豆腐湯	5	2	1.1	2.8	1	713.5						
17	三	奶皇包+米漿	葵瓜子蒸飯 <small>白米、葵瓜子</small>	三杯肉燥 <small>豬絞肉、九層塔、蒜、薑、麻油</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥</small>	菠菜 <small>菠菜</small>	味噌洋蔥豆腐湯 <small>洋蔥、味噌、豆腐</small>	小番茄*5	檸檬愛玉	4.8	2	1.2	2.5	1	688.5						
18	四	黑糖小饅頭+豆漿	特餐 紅醬義大利麵+蔥燒里肌大排X1+北農有機青菜+玉米蛋花湯 <small>豬絞肉、番茄羅勒醬、義大利麵、蒜頭、洋蔥、橄欖油、起士粉/生鮮大排/有機青菜/玉米粒、雞蛋、青蔥</small>					蘋果	海鮮蒸蛋	4.6	2	1.1	2.8	1	685.5						
19	五	南瓜肉末粥	特餐 結業日，當日中午12點結業。補1/6(休)親師生聯誼活動(上午10:00-12:00) <small>上(台)網</small>													4.5	2	1.5	2.5	1	675

本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整

本月每日平均鈣含量為240mg (不含水果鈣量)

- ◎備註：
- 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)
  - 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。
  - 一律使用國產豬、具CAS標章之肉品，未食用牛肉食材。
  - 本園未使用日本福島縣生產之食材與調味料。
  - 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。
  - 幼兒園菜單經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 王怡娟

校長

臺北市大安區 公館國民小學 校長 許進富