

臺北市公館國小113.3月份菜單

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	午點	全日 總量 (份)	蛋 類 (份)	油 脂 (份)	水 果 (份)	熱 量 (大 卡)	
1	五	慶生蛋糕+參茶	胚芽飯 胚芽米, 白米	醬燒雞丁 雞丁, 洋葱, 小黃瓜	加奶日 起司大白菜 大白菜, 彩椒, 豬肉絲, 青蔥, 起司粉	油麥菜 油麥菜	鮮蔬粉絲湯 粉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 乾香菇絲	小番茄 5粒/人	鍋燒雞絲麵	4.8	2	1.2	2.5	1	689
4	一	芋頭瘦肉粥	麥片飯 麥片, 白米	小翅腿X1 棒棒腿	蕃茄洋葱炒蛋 番茄, 蛋, 洋葱	北農有機青菜 有機青菜	味噌小魚湯 小魚干, 海帶芽, 味噌	橘子 1粒/人	榛果牛角+豆奶	5	2	1.3	3	1	723
5	二	香菇雞肉麵	有機白米飯 有機白米	紅燒豬肉 豬心, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 乾香菇	青花菜炒肉絲 青花菜, 肉絲, 北農有機黑糖蒜	北農有機青菜 有機青菜	酸辣豆腐湯 板豆腐, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔	柳丁 1粒/人	紅豆湯	4.5	2	1.5	3	1	698
6	三	鯛魚魚片粥	五穀飯 五穀米, 白米	蔥油雞 雞丁, 青蔥, 洋葱, 花椒粒	肉絲炒四季豆 四季豆, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳絲	高麗菜 高麗菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 小湯排	小香蕉 1根/人	冰心地瓜+鮮奶	4.6	2	1.5	2.6	1	687
7	四	奶皇包+米漿	南瓜飯 白米, 南瓜	梅干菜油腐+油蛋 梅干菜, 油豆腐, 雞蛋	紅蘿蔔炒茭白筍 紅蘿蔔, 茭白筍	北農有機青菜 有機青菜	大頭菜湯 大頭菜, 紅蘿蔔, 薑湯大骨	棗子 1/2粒/人	紅蘿蔔吐司+玉米濃湯	5	2	1	3	1	720
8	五	鯛魚魚片粥	特餐 加奶日 糙米, 糙米, 鳳梨, 洋葱, 三色豆, 椰醬, 咖哩粉, 海苔香腸+鯛魚, 南薑片, 檸檬葉, 魚露, 檸檬汁+菠菜+地瓜, 芋頭, 西谷米, 綠豆, 切粉	泰式夏威夷炒飯+炸魚丁+菠菜+檸檬啞啞甜湯				葡萄	鮮奶布丁	4.8	2	1.3	2.5	1	691
11	一	黑糖饅頭+豆漿	特餐 加奶日 糙米, 糙米, 鳳梨, 洋葱, 三色豆, 椰醬, 咖哩粉, 海苔香腸+鯛魚, 南薑片, 檸檬葉, 魚露, 檸檬汁+菠菜+地瓜, 芋頭, 西谷米, 綠豆, 切粉	豬肉燥乾拌麵+蜜汁雞腿(小翅腿)X1+北農有機青菜+蕃茄蛋花湯				小蘋果 1粒/人	起酥肉鬆麵包+豆奶	4.5	2	1.7	2.6	1	685
12	二	日式炒麵	有機白米飯 有機白米	南瓜燒肉 豬肉片, 南瓜, 紅蘿蔔	什錦豆腐 紅蘿蔔, 板豆腐, 玉米, 毛豆	北農有機青菜 有機青菜	大滷湯 板豆腐, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔	中型香蕉 1根/人	焦糖杏仁捲+米漿	4.5	2	1.6	2.4	1	673
13	三	玉米脆片+鮮奶	糙米飯 糙米, 白米	酥炸魚排 鯛魚排	蕃茄洋葱雞丁 馬鈴薯, 蕃茄, 洋葱, 雞肉丁	蚵白菜 蚵白菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	小芭樂 1粒/人	綠豆地瓜湯	4.5	2	1.2	3	1	690
14	四	蘿蔔糕+豆漿	紫米飯 黑糯米, 白米	三杯悶雞 雞丁, 白胡椒, 九層塔, 薑, 蒜, 蔥	加奶日 奶香綠白椰 綠白椰, 切粉, 奶油, 肉絲	北農有機青菜 有機青菜	洋芋燉湯 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 薑湯大骨	柳丁 1粒/人	水果拼盤	4.7	2	1.2	3	1	704
15	五	饅頭夾蛋+鮮奶	燕麥飯 燕麥, 白米	無錫肉絲 豬心, 雞丁, 豆苗, 紅蘿蔔	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 海帶片, 杏鮑菇, 生香蒜, 黑輪片	油菜 油菜	紅麵線清湯 紅麵線, 木耳, 紅蘿蔔, 竹筍	小番茄 5粒/人	青菜湯餃	5	2	1.3	2.4	1	701
18	一	雞蛋饅頭+米漿	地瓜飯 地瓜, 白米	炸土魷魚塊X2 土魷魚	白菜滷 大白菜, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	北農有機青菜 有機青菜	加奶日 玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 雞架, 切粉	棗子 1粒/人	地瓜甜湯	4.7	2	1.3	3	1	707
19	二	肉絲冬粉湯	特餐 鮮奶日 糙米, 糙米, 鳳梨, 洋葱, 三色豆, 椰醬, 咖哩粉, 海苔香腸+鯛魚, 南薑片, 檸檬葉, 魚露, 檸檬汁+菠菜+地瓜, 芋頭, 西谷米, 綠豆, 切粉	特餐 鮮奶日 長糯米, 圓糯米, 豬肉絲, 乾香菇絲, 蝦米+雞腿排, 可口可樂+北農有機青菜+大黃瓜+小貢丸+芥菜				小番茄 5粒/人	堅果果乾+草莓優酪乳	4.6	2	1.3	2.8	1	686
20	三	吻仔魚粥	白米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁, 青蔥, 杏鮑菇	雙菇炒蛋 雞蛋, 白嫩香菇, 黑珍珠菇	菠菜 菠菜	菜頭湯 白蘿蔔, 薑湯大骨	柳丁 4粒/人	黑糖可頌+參茶	5	2	1.3	2.8	1	714
21	四	小兔包+鮮奶	麥片飯 麥片, 白米	滑嫩蒸蛋 雞蛋, 三色豆, 魚板	加奶日 咖哩肉角 咖哩, 馬鈴薯, 豬肉, 紅蘿蔔	北農有機青菜 有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 洋薏仁	香蕉(中型) 1根/人	味噌豆腐魚片湯	5	2	1.4	3	1	730
22	五	蛋餅+豆漿	白米飯 白米	茄汁雞丁 雞丁, 洋葱, 蕃茄醬	蜜汁滷雙寶 豆干, 豆包, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	小白菜 小白菜	海芽玉米味噌湯 玉米粒, 乾海芽, 味噌	海梨 1粒/人	綠豆薏仁湯	4.8	2	1.2	2.4	1	684
25	一	奶皇包+豆奶	地瓜飯 地瓜, 白米	碎瓜蒸肉末 雞胸肉, 碎瓜, 乾香菇, 白蘿蔔	醬燒洋芋 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 青豆仁	北農有機青菜 有機青菜	紅仁筍片湯 竹筍, 紅蘿蔔, 薑湯大骨	小芭樂 1粒/人	肉包+四神湯	4.5	2.0	1.3	3.0	1.0	693
26	二	餛飩蔬菜湯	加奶日 瘋狂兒童餐 糙米, 糙米, 鳳梨, 洋葱, 三色豆, 椰醬, 咖哩粉, 海苔香腸+鯛魚, 南薑片, 檸檬葉, 魚露, 檸檬汁+菠菜+地瓜, 芋頭, 西谷米, 綠豆, 切粉	大漢堡+洋葱肉片+麥克雞塊+薯條+珍珠奶茶				中型香蕉 1根/人	清蛋糕+鮮奶	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	720
27	三	清粥小菜	白米飯 白米	紅燒燉肉 豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	什錦滷味 白蘿蔔, 海帶片, 油豆腐, 玉米筍	高麗菜 高麗菜	紅豆花生甜湯 紅豆, 花生	槿柑 1粒/人	紅豆麵包+米漿	5	2	1.3	2.8	1	714
28	四	香菇雞湯麵	麥片飯 麥片, 白米	醬炒肉片 雞胸肉, 蒜末, 水, 薑, 蒜, 蔥, 辣椒	黃瓜拌粉絲 冬粉, 豬絞肉, 綠豆芽, 小黃瓜絲	北農有機青菜 有機青菜	四神排骨湯 馬鈴薯, 山藥, 大小薏仁, 小湯排	木瓜 1片/人	油豆腐細粉	5	2	1.4	3	1	730
29	五	南瓜蔬菜粥	特餐 加奶日 糙米, 糙米, 鳳梨, 洋葱, 三色豆, 椰醬, 咖哩粉, 海苔香腸+鯛魚, 南薑片, 檸檬葉, 魚露, 檸檬汁+菠菜+地瓜, 芋頭, 西谷米, 綠豆, 切粉	茄醬起司通心麵+香酥柳葉魚X2+青花菜+南瓜濃湯				棗子 1粒/人	牛角麵包+豆漿	4.5	2	1.5	3	1	688

本菜單僅供參考, 實際菜色依實際狀況做調整

- ◎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。
 - 幼兒園菜單經營資格之家長志工協助審閱調整後公告。

保育組:

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
校長 許進富