



臺北市公館國小附幼114.1月份餐點表



日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	午點	附餐	全穀 類(份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(份)	水果 類(份)	熱量 (大卡)
2	四	餛飩湯麵	小米飯 白米、小米	鮮菇蒸蛋 鮮蛋、鮮菇	素燒豆包 豆包、薑片、洋葱、豆豉、青蔥	北農有機青菜 有機青菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米、奶粉、二砂	榛果牛角+決明子茶	橘子	5	2	1	3	1	720
3	五	蛋糕+麥茶	地瓜飯 白米、地瓜	玉米燴雞 雞丁、玉米粒、洋葱、紅蘿蔔	肉醬四季豆 四季豆、豬絞肉、紅蘿蔔	菠菜 菠菜	銀蘿黑輪湯 黑輪、白蘿蔔、柴魚片	珍珠丸+蟹肉豆腐羹	百香果	4.8	2	1.3	2.5	1	691
6	一	玉米濃湯餃	胚芽米飯 白米、胚芽米	栗子燴肉 豬肉丁、栗子、豆豉、紅蘿蔔	培根青花菜 青花菜、培根、黃椒	北農有機青菜 有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、煮湯大骨、薑絲	黑糖可頌+鮮奶	芭樂	4.5	2	1.7	2.6	1	684.5
7	二	高麗菜包+豆漿	有機白米飯 有機白米	日式燒肉 豬肉片、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、味露	絞肉三色豆 絞肉、三色豆、海苔粉	北農有機青菜 有機青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶塊、粉圓	關東煮	白肉火龍果	4.5	2	1.6	2.4	1	673
8	三	奶皇包+米漿	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	紫蘇梅雞 雞丁、地瓜、洋葱、紫蘇梅	三色豆干丁 玉米粒、紅蘿蔔、豆干小丁、毛豆、木耳	針菇芥藍菜 芥蘭菜、金針菇	青菜蛋花湯 小白菜、雞蛋	仙草奶凍	香蕉(中)	4.5	2	1.2	3	1	690
9	四	香菇瘦肉粥	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 米粉、豬絞肉、綠豆芽、韭菜、紅蘿蔔、乾香菇絲/黃粉柳葉魚/有機青菜/結頭菜、煮湯大骨					冬瓜排骨酥湯	柳丁	4.7	2	1.2	3	1	704
10	五	蔬菜拉麵	紫米飯 白米、黑糯米	蔥油雞 雞丁、玉米筍、紅蘿蔔、青蔥、花椒粒	綜合滷味 白蘿蔔、油豆腐、海帶、酸菜	地瓜葉 地瓜葉	冬菜黃芽湯 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔、冬菜、煮湯大骨	鮮奶布丁	蘋果	5	2	1.3	2.4	1	700.5
13	一	玉米斜管義大利麵	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燴肉 絞肉丁、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、味露	鮮菇黃瓜 大黃瓜、金針菇、魚板、鮮菇	北農有機青菜 有機青菜	青菜蛋花湯 雞蛋、小白菜	麻油雞麵線	小番茄*5	4.7	2	1.3	3	1	706.5
14	二	蛋餅+米漿	有機白米飯 有機白米	BBQ醬燒雞丁 雞丁、洋葱、彩椒、烤肉醬	玉米炒肉茸 玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、豬絞肉	北農有機青菜 有機青菜	大滷湯 板豆腐、竹筍、木耳、紅蘿蔔	甜玉米+豆奶	柿子	5	2	1.1	2.8	1	713.5
15	三	鮮蔥肉包+鮮奶	菜瓜子蒸飯 白米、菜瓜子	三杯肉燥 豬絞肉、九層塔、蒜、薑、麻油	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、洋葱	高麗菜 高麗菜	味噌海芽小魚湯 乾海帶芽、小魚干、味噌	紅豆紫米甜湯	蓮霧	4.8	2	1.2	2.5	1	688.5
16	四	酸辣湯餃	特餐 紅醬義大利麵+蔥燒里肌大排X1+北農有機青菜+蔬菜濃湯 乾義大利長條麵、玉米粒、三色豆、豬絞肉、洋葱、生鮮大排/有機青菜/高麗菜、蘑菇、紅蘿蔔、玉米濃湯粉					味噌鮭魚豆腐湯	楊桃	4.6	2	1.1	2.8	1	685.5
17	五	絲瓜雞肉麵線	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	酥炸魚丁 鱈魚丁	蔥香滷蛋 白煮蛋、紅蔥頭	大白菜 大白菜、木耳	山粉圓冬瓜露 山粉圓、冬瓜糖磚、二砂	玉米麥片+鮮奶	棗子	4.5	2	1.5	2.5	1	675
20	一	南瓜肉末粥	結業式							4.6	2	1.5	2.6	1	686.5

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)，三次『有機米』(週二、三、四，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。

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
校長廖傑隆