

臺北市公館國小附幼114.3月份菜單

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	午點	全 日 合 計 量	豆 類 量	蛋 類 量	肉 類 量	水 果 量	熱 量 (大 卡)	
3	一	奶皇包+鮮奶	有機白米飯 有機白米	滷雞腿X1 棒棒腿	番茄洋蔥滑蛋 番茄、蛋、洋蔥	北農有機青菜 有機青菜	味噌海芽小魚湯 小魚干、海帶芽、味噌	橘子 1粒/人	鍋燒雞絲麵	5	2	1.1	3	1	723	
4	二	芋頭瘦肉粥	麥片飯 麥片、白米	紅燒豬肉 豬肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔	青花菜炒肉絲 青花菜、肉絲、生香菇	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	榛果牛角+豆奶	4.5	2	1.5	3	1	698	
5	三	香菇雞肉麵	五穀飯 五穀米、白米	蔥油雞 雞丁、青蔥、洋蔥、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	中型香蕉 1根/人	紅豆湯	4.6	2	1.5	2.6	1	687	
6	四	鯛魚魚片粥	南瓜飯 白米、南瓜	梅干菜油腐+滷蛋 小三角油豆腐、梅干菜、白煮蛋	紅蘿蔔炒茭白筍 茭白筍、紅蘿蔔	北農有機青菜 有機青菜	大頭菜湯 大頭菜、煮湯大骨	菓子 1粒/人	冰心地瓜+鮮奶	5	2	1	3	1	720	
7	五	慶生蛋糕+參茶	特餐	泰式夏威夷炒飯+炸魚丁+菠菜+噹噹啞啞甜湯 加奶日 白米、燕麥、糙米、鳳梨、洋蔥、三色豆、椰醬、咖哩粉、海苔香鬆+鯛魚丁+菠菜+地瓜、芋頭、西谷米、綠豆、切粉					小番茄 5粒/人	鮮草奶凍	4.8	2	1.3	2.5	1	691
10	一	黑糖饅頭+豆漿	特餐	肉燥乾拌麵+蜜汁雞腿X1+北農有機青菜+番茄蛋花湯 白油麵、洋蔥、小白菜、乾香菇絲、豬絞肉+雞腿+有機青菜+蕃茄、雞蛋、煮湯大骨					蘋果 1粒/人	鮮奶布丁	4.5	2	1.7	2.6	1	685
11	二	鯛魚魚片粥	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	楊桃 1/5個/人	胡蘿蔔吐司+	4.5	2	1.6	2.4	1	673	
12	三	日式炒麵	糙米飯 糙米、白米	酥炸魚排 鯛魚排	蕃茄洋蔥雞丁 馬鈴薯、蕃茄、洋蔥、雞肉丁	蚵白菜 蚵白菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水梨 1/5顆/人	榛果牛角+米漿	4.5	2	1.2	3	1	690	
13	四	蔬菜湯餃	紫米飯 黑糯米、白米	三杯悶雞 雞丁、杏鮑菇、大骨頭、蒜、薑、麻油	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、紅蘿蔔、煮湯大骨	葡萄 5粒/人	玉米麥片+鮮奶	4.7	2	1.2	3	1	704	
14	五	饅頭夾蛋+鮮奶	燕麥飯 燕麥、白米	無錫肉絲 豬肉絲、豆豉、洋蔥、紅蘿蔔	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、海帶片、杏鮑菇、生香菇、黑輪片	油菜 油菜	豆腐味噌湯 板豆腐、味噌、青蔥	香蕉(中型) 1根/人	綠豆地瓜湯	5	2	1.3	2.4	1	701	
17	一	蘿蔔糕+豆漿	地瓜飯 地瓜、白米	炸土魷魚塊X2 土魷魚	螞蟻上樹 冬粉、豬絞肉、高麗菜、木耳	北農有機青菜 有機青菜	加奶日 玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、切粉	菓子 1粒/人	水果拼盤	4.7	2	1.3	3	1	707	
18	二	雞蛋饅頭+米漿	特餐	蒜香肉絲油飯+滷雞排X1+北農有機青菜+黃瓜小貢丸湯 長糯米、圓糯米、豬肉絲、乾香菇絲、蝦米+雞腿排+有機青菜+大黃瓜、小貢丸、大黃瓜					小番茄 5粒/人	地瓜甜湯	4.6	2	1.1	2.8	1	686
19	三	肉絲冬粉湯	白米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁、青蔥、杏鮑菇	雙菇炒蛋 雞蛋、白糖薑絲、黑珍珠菇	菠菜 菠菜	菜頭湯 白蘿蔔、煮湯大骨	柳丁 1粒/人	堅果果乾+草莓優酪乳	5	2	1.1	2.8	1	714	
20	四	吻仔魚粥	麥片飯 麥片、白米	滑嫩蒸蛋 雞蛋、三色豆、魚板	加奶日 咖哩油豆腐 油豆腐小丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩	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	黑糖可頌+參茶	5	2	1.4	3	1	730	
21	五	小兔包+鮮奶	白米飯 白米	茄汁雞丁 雞丁、洋蔥、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	桶柑 1粒/人	味噌豆腐魚片湯	4.8	2	1.2	2.4	1	684	
24	一	蛋餅+豆漿	地瓜飯 地瓜、白米	碎瓜蒸肉末 豬絞肉、碎瓜、乾香菇、白蘿蔔	醬燒洋芋 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、青豆仁	北農有機青菜 有機青菜	紅仁竹筍湯 竹筍、紅蘿蔔、煮湯大骨	蘋果 1粒/人	綠豆薏仁湯	4.5	2.0	1.3	3.0	1.0	693	
25	二	奶皇包+豆奶	有機白米飯 北農有機白米	糖醋雞丁 雞丁、洋蔥、青黃紅椒	香嫩蒸蛋 雞蛋、生香菇	北農有機青菜 有機青菜	肉羹白菜湯 肉羹、大白菜、木耳、紅蘿蔔	中型香蕉 1根/人	紅豆麵包+鮮奶	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	720	
26	三	油豆腐細粉	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、酸菜	高麗菜 高麗菜	紅豆花生甜湯 紅豆、花生	槿柑 1粒/人	肉包+豆漿	5	2	1.1	2.8	1	714	
27	四	雞絲麵	麥片飯 麥片、白米	醬炒肉片 豬肉片、雞蛋、木耳、紅蘿蔔、胡蘿蔔	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	百香果 1粒/人	餛飩蔬菜湯	5	2	1.4	3	1	730	
28	五	香菇雞湯麵	特餐 加奶日	茄醬起司通心麵+香酥柳葉魚X2+青花菜+南瓜濃湯 乾通心粉、豬絞肉、洋蔥、玉米粒、三色豆、起司粉+柳葉魚2條+青花菜+南瓜、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔					菓子 1粒/人	清蛋糕+鮮奶	4.5	2	1.5	3	1	698
31	一	南瓜蔬菜粥	小米飯 小米、白米	醬燒雞丁 雞丁、洋蔥、小黃瓜	加奶日 起司大白菜 大白菜、彩椒、豬肉絲、青蔥、起司粉	北農有機青菜 有機青菜	鮮蔬米粉湯 麵米粉、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇絲、煮湯大骨	小番茄 5粒/人	牛角麵包+豆漿	4.8	2	1.2	2.5	1	689	
本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整										本月每日平均約含熱量2400kcal (不含水果飲品)						

本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況調整

本月每日平均約含熱量2400mg
(不含水果熱量)

◎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。
- 幼兒園菜單經營師資格之家長志工協助調整後公告。

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