



# 臺北市公館國小附幼114年6月份餐點表



日期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	午點	全日 總量 (份)	全日 肉類 (份)	全日 蛋類 (份)	全日 油類 (份)	全日 水果 (份)	全日 奶類 (份)
02一	小籠包+酸辣湯	香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	塔香三不雞 <small>香酥雞、青豆、胡豆、玉米、紅蘿蔔</small>	彩蔬鮮菇 <small>香菇、青豆、胡豆、玉米、紅蘿蔔</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	芋香米粉湯 <small>芋香、米粉、洋蔥、紅蘿蔔</small>	百香果	雞蛋小饅頭+米漿	4.7	2.0	1.3	3.0	1.0	706.5
03二	高麗菜吻魚粥	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩燴豬肉 <small>豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、豆豉醬</small>	海苔胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、三色豆、海苔粉、胡蘿蔔</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	玉米濃湯 <small>玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔</small>	鳳梨	榛果牛角+鮮奶	4.6	2.0	1.3	2.8	1.0	685.5
04三	香菇雞湯麵	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	椰醬燒雞 <small>雞肉、彩椒、鳳梨、咖哩粉</small>	扁蒲煲冬粉 <small>冬粉、扁蒲、木耳、豬絞肉、紅蘿蔔</small>	高麗菜 <small>高麗菜</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、小排骨</small>	小番茄	雞絲麵	4.6	2.0	1.5	2.6	1.0	686.5
05四	餛飩湯麵	<b>特餐</b> 什錦鹹粥+滷雞腿+北農有機青菜+銀絲卷(大) <small>白米、豬絞肉、雞蛋、玉米粒、乾香菇、梅精、北農有機青菜、銀絲卷(大)</small>					芭樂(小)	虎皮香草卷+鮮奶	4.0	2.0	1.0	3.0	1.0	650.0
06五 教師日	慶生蛋糕+麥茶	白米飯 <small>白米</small>	炸旗魚丁 <small>旗魚丁</small>	三色佐豆腐 <small>嫩豆腐、豬絞肉、三色豆</small>	大陸妹 <small>大陸妹</small>	紅豆牛奶麥片 <small>紅豆、麥片、二奶、奶粉</small>	小蘋果	鮮草奶凍	4.8	2.0	1.3	2.5	1.0	691.0
09一	玉米脆片+鮮奶	小米飯 <small>白米、小米</small>	阿仔肉燥 <small>豬絞肉、花生、紅蘿蔔、豆豉醬</small>	招牌蒸蛋 <small>雞蛋、魚板</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	豆腐蛋花湯 <small>豆腐、雞蛋、水、鹽</small>	木瓜	綠豆薏仁湯						
10二	蘿蔔糕+米漿	有機白米飯 <small>有機白米</small>	筍乾燻肉 <small>豬肉、筍干、紅蘿蔔</small>	什錦白菜 <small>大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆包</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	冬瓜山粉圓甜 <small>山粉圓、冬瓜糖、二奶</small>	奇異果	奶油餐包+優酪乳	4.5	2.0	1.6	2.4	1.0	673.0
11三	蔬菜麵疙瘩	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	糖醋魚 <small>魚肉、彩椒、洋蔥</small>	黃瓜炒肉絲 <small>黃瓜、黑珍珠、豬絞肉、紅蘿蔔</small>	油菜 <small>油菜</small>	青菜豆腐湯 <small>小白菜、嫩豆腐</small>	葡萄	豬肉餡餅+豆漿	4.5	2.0	1.2	3.0	1.0	690.0
12四 蔬食日	鮭魚玉米粥	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄</small>	彩燴三絲羹 <small>花枝羹、紅蘿蔔、豬絞肉、竹筍、木耳</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	香菇黃瓜湯 <small>生香菇、大黃瓜、粟湯大骨</small>	小香蕉	油豆腐細粉	4.7	2.0	1.2	3.0	1.0	704.0
13五	玉米濃湯餃	<b>特餐</b> 肉燥炒烏龍麵+御膳大排+花椰菜+海芽豆腐湯 <small>肉燥、烏龍麵、豬絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、生香菇、味增、豬排、磨菇、青豆、玉米、嫩豆腐、海帶芽、煎蛋片</small>					芭樂(小)	熱狗麵包+鮮奶	4.5	2.0	1.0	2.2	1.0	649.0
16一	芋頭瘦肉粥	白米飯 <small>白米</small>	冬瓜燒肉丁 <small>豬肉、冬瓜、鹹蛋、紅蘿蔔</small>	鮮菇炒筍 <small>竹筍、生香菇、紅蘿蔔、豬絞肉</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	葡萄	水果拼盤	5.0	2.0	1.1	2.8	1.0	713.5
17二	奶皇包+豆奶	<b>特餐</b> 羅勒紅醬通心麵+炸土魷魚+北農有機青菜+南瓜濃湯 <small>通心麵、洋蔥、三色豆、豬絞肉、九層塔/三土魷魚、北農有機青菜/南瓜、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋</small>					西瓜	蜂蜜蛋糕+黑芝麻豆漿	4.6	2.0	1.1	2.8	1.0	685.5
18三	燒賣+虱目魚丸湯	紫米飯 <small>白米、紫糯米</small>	起子番茄雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥、番茄、起司粉</small>	玉米粒炒蛋 <small>玉米粒、蛋</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	木耳肉羹湯 <small>肉羹、木耳、金針菇</small>	百香果	堅果果乾+草莓優酪乳	5.0	2.0	1.4	3.0	1.0	730.0
19四	蛋餅+鮮奶	海苔香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	酥炸鯛魚片 <small>鯛魚片、薯、蔥、乾豆豉</small>	蒲瓜肉絲 <small>豬肉、蒲瓜、木耳、紅蘿蔔</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、洋蔥、紅蘿蔔、大骨</small>	小番茄	珍珠丸+蘿蔔排骨湯	4.3	2.0	1.4	3.0	1.0	681.0
20五 蔬食日	高麗菜蛋花麵線	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	豆干丁打拋 <small>雞胸、紅黃耆、洋蔥</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋、生香菇</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	綠豆甜湯 <small>綠豆、二奶</small>	洋香瓜	雞蛋布丁	4.5	2.0	1.5	3.0	1.0	697.5
23一	高麗菜吻魚粥	紅藜麥飯 <small>白米、紅藜麥</small>	筍燻雞 <small>雞肉、筍、紅蘿蔔</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、紅蘿蔔、冬菇、豬絞肉、蝦米</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	小魚海帶湯 <small>小魚干、海帶絲</small>	小蘋果	蛋花湯餃	4.6	2.0	1.5	2.6	1.0	686.5
24二	鮮蔥肉包+豆奶	有機白米飯 <small>有機白米</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、玉米粒、豆豉、紅蘿蔔</small>	田園花椰 <small>青花菜、雞胸肉、彩椒</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	蘿蔔魚丸湯 <small>紅白蘿蔔、虱目魚丸、中芹</small>	小香蕉	小兔包+優酪乳	4.5	2.0	1.7	2.6	1.0	684.5
25三	蔬菜蛋丁粥	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	咖哩豬肉 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋</small>	絲瓜開陽 <small>絲瓜、蝦米</small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍、小排骨</small>	葡萄	帕瑪森餐包+豆漿	5.0	2.0	1.3	2.4	1.0	700.5
26四	蛋糕+麥茶	芝麻飯 <small>糙米、黑芝麻</small>	炸柳葉魚 <small>柳葉魚</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、海帶片、油豆腐丁</small>	北農有機青菜 <small>北農有機青菜</small>	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜、粟湯大骨</small>	芭樂(小)	芋頭西米露	4.5	2.1	1.1	2.5	1.0	673.0
27五	酸辣湯餃	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	紅燒雞肉 <small>雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、豌豆仁</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、粟湯大骨</small>	奇異果	玉米脆片+鮮奶	4.8	2.0	1.2	2.4	1.0	684.0
30一	番茄肉絲湯麵	不供餐												

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標準之肉品，未食用牛肉食材。  
 4.本園未使用日本福島縣生產之食材與調味料。  
 5.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。  
 6.幼兒園菜單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 教師兼王怡嬪 幼兒園主任

校長:

臺北市大安區公館國民小學 廖傑隆 校長