

臺北市公館國小附幼

114 年 10 月 份 菜 單

日期	星期	早點	主食	主菜1	主菜2/副菜1	蔬菜	湯品/副菜2	附餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	乳品類
10/1	三	滑蛋雞肉粥	白米飯	白蘿蔔燒肉 豬腿肉、白蘿蔔、胡蘿蔔、洋葱	高麗菜燒豆腸 高麗菜、豆腸、黑木耳、胡蘿蔔	雙色花椰	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、青菜	梨子	蔓越莓吐司+優酪乳	4.2	2.0	1.5	2.3	1.0	0.8
10/2	四	玉米脆片+鮮奶	胚芽米	炸旗魚丁 旗魚	滷四方干 豆干、滷包、桂皮、八角	北農有機	綠豆湯 綠豆、二砂糖	香蕉	義美布丁	4.5	2.6	1.8	3.0	1.0	0.0
10/3	五	慶生蛋糕+麥茶	白米飯	塔香打拋豬 豬腿肉、胡蘿蔔、小豆干、九層塔、香菇	玉米炒蛋 蛋、玉米、三色豆	油菜	香菇雞腿肉湯 清腿、香菇、枸杞、薑	火龍果	冬瓜粉圓地瓜湯	5.1	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0
10/6	一			中秋節						4.5	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0
10/7	二	蔬菜蛋花粥	板條	客家炒板條 豬腿肉、綠豆芽、胡蘿蔔、生香菇、芹菜、油蔥酥	豬里肌肉排 豬里肌肉排	北農有機	大黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	黃金奇異果	玉米鮭魚餐包+草莓優酪乳	4.5	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0
10/8	三	鮮蔥肉包+鮮奶	燕麥飯	洋蔥炒肉 豬柳、洋蔥、胡蘿蔔	螞蟻上樹 豬絞肉、冬粉、胡蘿蔔、豆瓣醬、高麗菜	菠菜	海芽豆腐湯 裙帶菜、傳統豆腐、紫菜片	甜橙	地瓜麵包+黑芝麻豆漿	4.9	2.0	1.0	2.4	1.0	0.8
10/9	四	饅頭夾蛋+米漿	白米飯	素咖哩 馬鈴薯、洋葱、馬鈴薯、生花生油、白米、九層塔、芹菜、油蔥酥	日式蒸蛋 雞蛋、生香菇	北農有機	綠豆花生仁湯 綠豆、熟花生仁、二砂糖	蘋果	水果拼盤	5.0	2.7	1.7	2.3	1.0	0.0
10/10	五			雙十節						4.7	2.5	1.4	2.3	1.0	0.0
10/13	一	雞絲麵	白米飯	馬鈴薯燒肉 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋葱	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜、黑木耳、胡蘿蔔	北農有機	南瓜濃湯 南瓜、培根、奶油(液態)鮮奶油	香蕉	優格起士丁餐包+米漿	4.5	2.5	1.5	2.3	1.1	0.0
10/14	二	蔬菜南瓜粥	麵線羹	無錫排骨 豬小排、洋蔥、胡蘿蔔、冷凍毛豆仁	銀絲卷 銀絲卷	北農有機	大黃瓜香菇湯 大黃瓜、香菇	葡萄	芝麻麵包+豆奶	4.5	2.6	1.9	2.5	1.0	0.0
10/15	三	蛋餅+米漿	白米飯	蘿蔔燒雞 去骨帶皮雞腿丁、白蘿蔔、胡蘿蔔、鴻喜菇	麻婆豆腐 傳統豆腐、豬絞肉、不辣豆瓣醬	高麗菜	香菇雞腿肉湯 去骨帶皮腿、生香菇、枸杞	蘋果	肉鬆麵包+鮮奶	4.3	2.1	1.0	2.3	1.0	0.8
10/16	四	魚片粥	燕麥飯	蒙古炒肉 豬柳肉、白洋葱、綠豆芽、生花生油、白米、九層塔、芹菜、油蔥酥	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、胡蘿蔔、冷凍毛豆仁、咖哩粉	北農有機	玉米蛋花湯 雞蛋、冷凍玉米粒、胡蘿蔔	香瓜	鮮奶布丁	4.7	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0
10/17	五	青菜湯餃	糙米飯	香菇油豆腐燥 豬絞肉、香菇、油豆腐、油蔥酥	螞蟻上樹 豬絞肉、冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、豆瓣醬	雙色花椰	山粉圓冬瓜湯 冬瓜、山粉圓、二砂糖	柚子	皇家生乳捲+麥茶	5.0	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0
10/20	一	玉米濃湯餃	白米飯	馬鈴薯燉雞丁 清腿、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	玉米炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、冷凍玉米粒、黑胡椒	北農有機	黃瓜丸子湯 大黃瓜、貢丸、大骨	香蕉	水煮蛋+優酪乳	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0
10/21	二	蛋花吻仔魚粥	義大利麵	紅醬義大利麵 絞肉、洋蔥、番茄、毛豆仁、番茄醬	炸柳葉魚 柳葉魚	北農有機	地瓜甜湯 地瓜、二砂糖	蘋果	奶油餐包+黑芝麻豆漿	4.5	2.1	1.5	3.0	1.0	0.0
10/22	三	海鮮蒸蛋+鮮奶	五穀飯	麻油雞 去骨帶皮雞腿丁、米血糕、胡麻油	滷筍絲 滷筍乾	菠菜	酸辣湯 豬腿肉、酸笋、傳統豆腐、胡蘿蔔、生香菇、金針菇	梨子	芋頭麵包+米漿	3.0	2.9	1.5	2.3	1.0	0.8
10/23	四	蘿蔔糕+豆漿	紫米飯	宮保豆腐 油豆腐、杏鮑菇、油花生、紅蘿蔔	蠔油寬粉煲 寬粉、彩椒、高麗菜、黑木耳、胡蘿蔔	北農有機	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、海帶芽、青蔥	甜橙	玉米脆片奶酪	4.5	2.5	1.5	2.5	1.4	0.0
10/24	五			光復節						5.3	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0
10/27	一	蔬菜雞肉麵	白米飯	蘿蔔燒肉 豬前腿肉、白蘿蔔、胡蘿蔔、油包	三色豆炒蛋 三色豆、雞蛋	北農有機	金茸高麗湯 高麗菜、金針菇、生香菇、大骨	黃金奇異	紅豆紫米湯	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0
10/28	二	玉米蛋花粥	炒麵	肉絲炒麵 豬肉絲、香菇、玉米粒、芹菜	香滷雞腿 雞腿、滷包、八角、青蔥	北農有機	玉米濃湯 冷凍玉米粒、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔、濃湯粉	柚子	克林姆餐包+豆奶	4.1	2.5	1.0	2.5	1.0	0.0
10/29	三	高麗菜玉米粥	白米飯	薑汁燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋葱、胡蘿蔔	香菇炒四季豆 香菇、四季豆	雙色花椰	油泡細粉湯 冬粉、芹菜、四角油泡、大骨	香蕉	大蒜麵包+米漿	4.5	2.5	1.5	2.5	1.4	0.0
10/30	四	玉米斜管義大利麵	糙米飯	瓜仔肉 豬絞肉、豆乾丁、碎花瓜	塔香杏鮑菇 杏鮑菇、豆皮、木耳、九層塔	北農有機	海結豆腐湯 海帶結、豆腐、白靈菇、大骨	葡萄	銅鑼燒+麥茶	4.5	2.6	1.9	2.5	1.0	0.0
10/31	五	清粥小菜	白米飯	泡菜燒雞 雞胸肉、年枝、洋葱、黃豆芽、泡菜	什錦黃瓜 大黃瓜、玉米筍、胡蘿蔔	菠菜	榨菜肉絲湯 豬肉絲、榨菜絲、大白菜	甜橙	鹽味綜合堅果+鮮奶	4.7	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0

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』(週二或四，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。
- 本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣、具CAS標章之肉品，未食用牛肉食材。
- 本校未使用輻射污染食品。
- 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：

教保員曾美玲

園主任：

教師兼幼兒園主任邱逸筠

校長：

臺北市大安區公館國民小學 廖傑隆