

臺北市公館附幼

115 年 1 月 份 午 餐 點 心 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	果種子類	水果類	乳品類	熱量
1/2	五	香菇瘦肉粥	白米飯	瓜子雞 清胸肉, 豆干片, 胡蘿蔔, 條花瓜	蒸蛋 雞蛋	高麗菜	蔬菜濃湯 馬鈴薯, 高麗菜, 美白菇, 玉米醬	蘋果	克林姆餐包+豆漿	5.0	2.7	1.0	2.3	1.0	0.0	741
1/5	一	蔬菜雞肉麵	白米飯	三杯雞 去骨帶皮雞腿, 小三角油, 九層塔	什錦黃瓜 大黃瓜, 冷凍玉米粒, 胡蘿蔔	北農有機	酸菜白肉湯 酸白菜, 豬五花肉片	芭樂	芋頭甜湯	4.2	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0	702
1/6	二	玉米脆片+鮮奶	粥	蝦仁吻仔魚粥 吻仔魚, 蝦仁, 雞蛋, 胡蘿蔔, 芹菜	孜然腿排 雞腿排, 孜然粉	北農有機	芝麻包 芝麻包	水梨	關東煮	4.0	2.5	0.8	2.8	1.0	0.0	674
1/7	三	蘿蔔糕+米漿	白米飯	蔥爆豬柳 里肌肉排, 洋蔥, 青蔥	番茄豆腐炒蛋 雞蛋, 番茄, 雞蛋豆腐	空心菜	豆腐菇湯 鴻喜菇, 秀珍菇, 豆腐, 枸杞	木瓜	黑糖糕	4.2	3.5	1.5	2.3	1.0	0.0	758
1/8	四	滑蛋雞肉粥	燕麥飯	蜜汁肉丁 豬前腿肉, 梅花肉, 熟白芝麻, 冰糖	白菜粉絲煲 冬粉, 黑木耳, 紅蘿蔔, 大白菜, 豬肉絲	北農有機	冬瓜魚丸湯 冬瓜, 虱目魚丸, 芹菜	甜橙	義美布丁	4.1	3.3	1.5	3.0	1.0	0.0	767
1/9	五	慶生蛋糕+麥茶	白米飯	塔香味噌雞 去骨帶皮雞腿, 九層塔, 味噌	高麗菜封 高麗菜, 豬絞肉, 乾香菇, 紅蔥頭	菠菜	海芽豆芽湯 大骨, 黃豆芽, 乾海帶芽	香蕉	水煮蛋+決明子茶	4.0	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	664
1/12	一	香菇瘦肉粥	白米飯	乾煎鱸魚 鱸魚丁	塔香杏鮑菇 杏鮑菇, 堅果, 九層塔	北農有機	味噌豆腐湯 乾燥海帶芽, 味噌, 柴魚片, 豆腐	芭樂	地瓜+鮮奶	4.0	1.7	1.4	2.5	1.0	0.0	615
1/13	二	鮮蔥肉包+豆漿	義大利麵	番茄義大利麵 白洋蔥, 番茄, 豬絞肉	川味陳皮雞腿 棒棒腿, 陳皮, 洋蔥, 花椒, 滷包	北農有機	海帶芽蘿蔔湯 乾海帶芽, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 洋蔥	蘋果	小米粥	2.0	2.5	1.7	2.3	1.0	0.8	654
1/14	三	蔬菜蛋花粥	白米飯	洋蔥雞丁 雞清胸肉, 洋蔥	肉絲玉米筍 豬肉絲, 玉米筍	雙色花椰	銀耳薏仁湯 乾白木耳, 小薏仁, 冰糖, 紅棗, 枸杞, 二砂糖	葡萄	蔥抓餅	5.0	3.4	1.1	2.4	1.0	0.0	799
1/15	四	饅頭夾蛋+米漿	蕎麥飯	蘿蔔燉肉 豬肉丁, 胡蘿蔔, 白蘿蔔	五色如意 黃豆芽, 芹菜, 紅蘿蔔, 黑木耳, 豆干	北農有機	菠菜蛋花湯 菠菜, 雞蛋	橘子	紅豆紫米湯	5.0	2.0	2.0	2.3	1.0	0.0	714
1/16	五	蛋花湯餃	白米飯	照燒雞 去骨帶皮雞腿, 日式照燒醬, 白洋蔥, 秀珍菇, 紅蘿蔔, 白芝麻(熟)	蟹黃海鮮煲 鹹蛋黃, 胡蘿蔔, 洋蔥, 蟹管肉, 蝦仁	高麗菜	玉米小排湯 玉米, 小排骨, 芹菜	香蕉	水果拼盤	4.5	2.7	1.4	2.5	1.0	0.0	725
1/19	一	玉米濃湯餃	白米飯	麻油雞 去骨帶皮雞腿, 杏鮑菇, 胡蘿蔔, 胡麻油	茄汁年糕煲 年糕條, 炸豆包, 番茄, 玉米筍, 洋蔥, 番茄醬	北農有機	雙色蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜, 板豆腐	芭樂	玉米脆片奶酪	4.8	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	712
1/20	二	蛋花吻仔魚粥	義大利麵	蔬菜奶油義大利麵 雞絞肉, 胡蘿蔔, 菠菜, 美白菇, 大蒜, 乳香玉米濃湯粉, 無鹽奶油	滷肉排 里肌肉排	北農有機	羅宋湯 白洋蔥, 蕃茄, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 蕃茄糊, 大骨	水梨	海鮮蒸蛋	4.0	3.0	1.7	2.5	1.0	0.0	720
1/21	三	香蕉燕麥牛奶粥	白米飯	彩椒炒肉片 豬前腿肉, 洋蔥, 彩椒, 青椒, 黑木耳	玉筍炒花椰 新鮮青花椰菜, 玉米筍, 冷凍青豆仁	地瓜菜	枸杞雞湯 去骨帶皮雞腿, 枸杞	木瓜	地瓜綠豆湯	4.0	2.7	2.0	2.3	1.0	0.0	696
1/22	四	玉米蛋花粥	紅藜飯	咖哩雞 去骨帶皮雞腿, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 白洋蔥, 咖哩塊	茶葉蛋 水煮蛋, 茶葉蛋滷包, 八角, 肉桂	北農有機	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜, 鴻喜菇, 芹菜	蘋果	玉米+決明子茶	4.3	2.5	1.2	2.5	1.0	0.0	691
1/23	五	蔬菜雞肉麵														0

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』(週二或四，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. 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。
4. 本校未使用輻射污染食品。
5. 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。
6. 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
校長 廖傑隆