

臺北市公館附幼
115 年 10 月份餐點食譜

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	全蛋 顆	蛋黃 顆	豆魚 蛋肉	蔬菜 顆	果油 類 與 堅 果	水果 類	乳 品 類	熱量
10/1	四	什錦粥	白米飯	京醬肉絲	塔香海根	北農有機時蔬	鮮菇冬瓜湯	香蕉	玉米蒸蛋	4.8	2.1	1.0	3.4	1.0	0.0	736	
				豬肉絲,黃豆干片,洋葱,甜麵醬,青蔥	海帶根,九層塔,嫩薑絲		冬瓜,生香菇,枸杞,嫩薑絲,大骨										
10/2	五	生日蛋糕+麥茶	燕麥飯	樹子蒸魚	番茄炒蛋	青江菜	白花菜肉絲湯	奇異果	烤飯糰	4.8	2.1	1.0	2.3	1.0	0.0	707	
				鯛魚片,樹子,蒜末,板豆腐	雞蛋,大番茄,青蔥		冷凍白花菜,豬肉絲										
10/5	一	酸辣湯餃	白米飯	麻醬肉片	柚香彩蔬	北農有機時蔬	魚羹湯	香吉士	小籠湯包	4.9	2.1	1.0	2.3	1.0	0.0	707	
				豬肉片,杏鮑菇,大黑豆干片,芝麻醬	冷凍青花菜,蓮藕,柚子醬		虱目魚羹,生香菇,筍筴,雞蛋										
10/6	二	蔬菜蛋花麵	白米飯	肉絲滑蛋燴飯	香滷雞腿	北農有機時蔬	白菜蒜頭雞湯	蘋果	馬來糕+低糖豆漿	3.5	4.2	1.0	3.0	1.0	0.0	777	
				豬肉絲,高麗菜,雞蛋,胡蘿蔔,冷凍玉米粒,洋葱,地瓜粉	雞腿,滷包		去骨雞腿丁,大白菜,金針菇,蒜仁										
10/7	三	南瓜雞肉粥	小米飯	春川炒雞	雪菇黃瓜	蚵白菜	蘿蔔排骨湯	木瓜	起士球	3.5	2.3	1.0	3.0	1.0	0.0	640	
				去骨腿丁,大白菜,胡蘿蔔,韓式年糕,番茄醬	大黃瓜,雪白菇,胡蘿蔔		軟排丁,白蘿蔔										
10/8	四	玉米脆片+鮮奶	香鬆飯	日式豆腐佃煮	玉米乳酪炒蛋	北農有機時蔬	蔬菜濃湯	鳳梨	黑糖饅頭	4.9	2.1	1.0	3.4	1.0	0.0	740	
				板豆腐,鴻喜菇,茼蒿小卷,胡蘿蔔,海帶芽,小魚干	雞蛋,冷凍玉米粒,起司絲		高麗菜,胡蘿蔔,北海道濃湯塊										
10/9	五			國慶日補假													
10/12	一	玉米濃湯餃	白米飯	冰糖滷肉	什錦鮮蔬	北農有機時蔬	玉米豆腐湯	蘋果	豆花	4.9	3.1	1.0	3.5	1.0	0.0	819	
				豬腿丁,千層豆干,胡蘿蔔,冰糖,蒜仁	生香菇,大白菜,鴻喜菇,豬肉絲		冷凍玉米粒,板豆腐,大骨										
10/13	二	番茄蛋花麵疙瘩	黃油麵	鮑魚海鮮湯麵	越式豬排	北農有機時蔬	芝麻包	火龍果	蔥抓餅+米漿	3.5	2.1	1.0	3.0	1.0	0.0	621	
				豬肉絲,生香菇,魷耳條,海蝦仁,高麗菜	無骨里肌排,綠豆芽,魚露,檸檬汁,九層塔		芝麻包										
10/14	三	雞肉蔬菜粥	白米飯	黃燜雞	咖哩豆腐	油菜	蘑菇濃湯	奇異果	芋頭西米露	3.5	2.2	1.0	2.4	1.0	0.0	601	
				去骨腿丁,馬鈴薯,綜合甜椒,洋葱	粗板豆腐,豬絞肉,青花菜,咖哩塊		冷凍玉米粒,蘑菇罐頭,洋葱,全脂奶粉										
10/15	四	起司捲+鮮奶	紫米飯	茭白筍燒肉	茶碗蒸	北農有機時蔬	酸辣湯	香蕉	蘿蔔糕湯	5.0	2.0	1.0	3.5	1.0	0.0	742	
				豬腿丁,茭白筍,蒜粒	魚板絲,生香菇,雞蛋,柴魚片		板豆腐,金針菇,筍筴,木耳,胡蘿蔔,雞蛋										
10/16	五	玉米蛋餅	白米飯	照燒雞	味噌高麗菜	地瓜葉	山藥玉米排骨湯	芭樂	水果拼盤	4.9	2.2	1.0	2.4	1.0	0.0	703	
				去骨腿丁,洋葱,小黃瓜,照燒醬,青蔥	高麗菜,胡蘿蔔,味噌,蒜粒		玉米,山藥,軟排丁										
10/19	一	肉鬆小米粥	白米飯	泰式打拋豬	茄燒白花	北農有機時蔬	冬瓜肉片湯	葡萄	地瓜	4.9	2.2	1.0	3.4	1.0	0.0	745	
				豬絞肉,番茄,九層塔,檸檬,蒜粒	冷凍白花菜,番茄,冷凍玉米粒,番茄醬,番茄糊		冬瓜,豬肉片,嫩薑片										
10/20	二	南瓜炒米粉	義大利麵	茄汁起司通心粉	迷迭香腿排	北農有機時蔬	玉米濃湯	香吉士	雞糧饅頭+鮮奶	3.5	2.1	1.1	2.4	1.0	0.0	595	
				冷凍玉米粒,豬絞肉,洋葱,蒜粒,番茄,蕃茄糊,起司絲	去骨雞腿排,迷迭香,蒜粒		冷凍玉米粒,小米,雞蛋,火腿丁,玉米醬,全脂奶粉										
10/21	三	菜蔬蛋花粥	紅藜飯	和風洋葱雞	金沙杏鮑菇	青花菜	紫菜蛋花湯	蘋果	紅豆餐包	3.5	4.2	1.0	3.0	1.0	0.0	781	
				去骨腿丁,樹瓜,鴻喜菇,洋葱,柴魚片,鰹魚醬油	杏鮑菇,南瓜,鹹蛋黃粉		紫菜,雞蛋										
10/22	四	蘿蔔糕+低糖豆漿	海苔飯	蜜汁滷味	水煮蛋	北農有機時蔬	玉米排骨湯	鳳梨	馬鈴薯玉米濃湯	5.4	2.0	1.0	3.5	1.0	0.0	770	
				1/4豆干,米血糕,海帶結,麥芽糖,沙茶醬	雞蛋		玉米,軟排骨										
10/23	五	奶油筆管麵	燕麥飯	蘑菇醬肉片	燒賣	高麗菜	銀魚味噌湯	木瓜	玉米	5.0	2.1	1.0	3.5	1.0	0.0	744	
				豬肉片,蘑菇醬,番茄,洋葱	燒賣		海帶芽,板豆腐,味噌,小魚乾,柴魚片										
10/26	一			光復節補假													
10/27	二	什錦烏龍麵	米粉	肉羹米粉	五香豬排	北農有機時蔬	芋泥包	蘋果	起司蛋餅	3.5	4.1	1.5	3.0	1.0	0.0	782	
				肉羹,生香菇,脆筍絲,胡蘿蔔,黑木耳,雞蛋,蒜粒,地瓜粉	無骨里肌排,五香粉		芋泥包										
10/28	三	清粥小菜	白米飯	油腐燉肉	奶香洋芋	荷蘭白菜	扁蒲肉絲湯	火龍果	芋頭煎餅	3.5	2.1	1.0	3.0	1.0	0.0	624	
				豬腿丁,油豆腐丁,胡蘿蔔,海帶結,嫩薑片	冷凍玉米粒,洋芋,杏鮑菇,全脂奶粉		扁蒲,豬肉絲										
10/29	四	小兔包+鮮奶	玉米飯	鴻喜菇奶油魚排	雞絲青花菜	北農有機時蔬	豆薯排骨湯	香蕉	紅豆小圓湯	5.4	2.1	1.0	3.0	1.0	0.0	758	
				鱸魚片,玉米筍,鴻喜菇,奶油塊	雞清胸肉片,冷凍青花菜,胡蘿蔔		豆薯,軟排丁										
10/30	五	蔬菜湯餃	白米飯	咖哩雞	椒鹽四季豆	高麗菜	金草蛋花湯	奇異果	義美布丁	4.9	2.2	1.0	2.4	1.0	0.0	701	
				去骨腿丁,洋芋,番茄,洋葱,胡蘿蔔,咖哩塊	冷凍四季豆,豬肉絲,生香菇,胡椒鹽,蒜粒		金針菇,雞蛋,青蔥										

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
校長