臺北市公館附幼

115 年 11 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂與堅果種子	水果	乳品	熱量
11/2	一	高麗菜蛋花麵線	白米飯	蘿蔔悶肉 豬腿丁, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 嫩薑片, 海帶結	蒜香高麗 高麗菜, 蒜粗	北農有機時蔬	鮮菇番茄排骨湯 鴻喜菇, 番茄, 排骨	蘋果	青菜豆腐羹湯	4.9	2.3	1.0	2.5	1.0	0.0	714
11/3	二	南瓜栗子粥	粿仔條	古早味炒粿仔條 豬肉絲, 洋蔥, 綠豆芽, 胡蘿蔔絲, 高麗菜, 紅蔥頭碎, 生香菇	酥炸魚柳 風目魚柳	北農有機時蔬	蘿蔔排骨貢丸湯 軟排丁, 白蘿蔔, 芹菜, 貢丸	木瓜	蔥抓餅+低糖豆漿	5.0	2.4	1.2	2.6	1.0	0.0	740
11/4	三	肉絲米粉湯	紅糟飯	三杯雞肉 去骨腿丁, 杏鮑菇, 筊白筍, 九層塔, 老薑片, 黑麻油	紅燒豆腐 板豆腐, 青蔥, 蘑菇, 紅蘿蔔片	清炒白菜	綠豆薏仁湯 二砂糖, 綠豆, 薏仁	橘子	日式蒸蛋	5.0	2.3	1.0	2.5	1.0	0.0	721
11/5	四	蘿蔔糕+鮮奶	白米飯	味噌肉片 豬肉片, 味噌, 洋蔥 , 櫛瓜, 蔥花	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋	北農有機時蔬	鳳梨苦瓜雞湯 苦瓜, 雞腿丁, 鳳梨醬	香蕉	黑糖饅頭+高纖豆漿	5.0	2.0	1.0	3.5	1.0	0.0	740
11/6	五	生日蛋糕+洪明子茶	燕麥飯	蠔油香菇雞 去骨腿丁, 生香菇, 蠔油, 冷凍毛豆仁	乾煸四季豆 冷凍四季豆, 豬肉絲, 薑泥, 蒜粗	青江菜	冬瓜雞湯 去骨腿丁, 冬瓜	奇異果	水煮蛋+優酪乳	4.9	2.2	1.0	2.4	1.0	0.0	702
11/9	一	玉米濃湯餃	魯肉飯	豬肉毒喜燒 豬肉片, 洋蔥, 胡蘿蔔, 味琳, 毒喜醬	番茄炒蛋 番茄醬, 番茄, 雞蛋	北農有機時蔬	香菇雞湯 骨腿丁, 生香菇, 嫩薑片	香吉士	關東煮	5.0	2.1	1.0	2.3	1.0	0.0	707
11/10	二	蛋花湯餃	白米飯	蝦仁蛋炒飯 海蝦仁, 生香菇, 高麗菜, 雞蛋, 青蔥, 洋蔥	滷排骨 無骨里肌排	北農有機時蔬	黑糖大參拿鐵 鮮奶, 參茶包, 黑糖	蘋果	芋頭酥餅+米漿	4.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.8	823
11/11	三	蔬菜肉絲粥	小米飯	蒜炒雞丁筊白筍 去骨腿丁, 蒜泥, 筊白筍, 青蔥, 紅蘿蔔	客家小炒 黃豆干, 芹菜, 豬肉絲, 木耳, 紅蘿蔔, 鮭魚延絲	清炒高麗菜	番茄豆腐蛋花湯 番茄, 豆腐, 雞蛋	木瓜	雜糧核桃吐司+低糖豆漿	4.0	2.2	1.0	3.0	1.0	0.0	669
11/12	四	叉燒包+鮮奶	魯麵飯	梅汁排骨 軟骨丁, 杏鮑菇, 紫蘇梅, 醬油, 冰糖, 蒜仁, 薑片, 青蔥段	起司炒年糕 年糕條, 洋蔥, 高麗菜, 番茄醬, 起司絲	北農有機時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 嫩薑絲	芭樂	餛飩蔬菜湯	4.9	2.1	1.0	2.3	1.0	0.0	688
11/13	五	香菇瘦肉粥	玉米飯	咖哩雞 去骨腿丁, 洋蔥, 洋芋, 胡蘿蔔, 咖哩塊	洋蔥玉米炒蛋 洋蔥, 玉米, 雞蛋	雙色花椰	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 軟排丁	葡萄	優格玉米脆片	5.0	2.1	1.0	3.5	1.0	0.0	752
11/16	一	什錦烏龍麵	白米飯	脆瓜肉燥 豬絞肉, 脆瓜, 小干丁	菜脯蛋 碎脯, 雞蛋, 青蔥	北農有機時蔬	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	蘋果	麻油香雞蔬菜麵	5.1	2.1	1.0	3.5	1.0	0.0	754
11/17	二	清粥小菜	拉麵	紅燒排骨湯麵 軟排丁, 小白菜, 白蘿蔔, 胡蘿蔔	炸雞排 卡啦腿排	北農有機時蔬	黑糖饅頭 黑糖饅頭	橘子	起司蛋餅+米漿	3.5	2.1	1.0	2.4	1.0	0.0	596
11/18	三	鍋燒雞絲麵	白米飯	奶香蘑菇燉雞 去骨腿丁, 蘑菇, 馬鈴薯, 洋蔥, 鮮奶油	櫛瓜鮮蝦炒蛋 櫛瓜, 白蝦, 雞蛋	蒜香綠菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 小薏仁, 二砂糖	奇異果	玉米+高鈣豆漿	3.5	2.2	1.1	2.4	1.0	0.0	603
11/19	四	玉米脆片+鮮奶	紫米飯	打拋豬肉 豬絞肉, 九層塔, 四季豆, 番茄	九層塔炒蛋 雞蛋, 九層塔	北農有機時蔬	鮮魚味噌豆腐湯 旗魚丁, 嫩薑絲, 味噌, 青蔥, 板豆腐	香蕉	蜂蜜蛋糕+決明子茶	4.5	2.0	1.0	3.4	1.0	0.0	703
11/20	五	小兔包+米漿	薑黃飯	香煎鱈魚 鱈魚片	青蔥雞絲豆皮 雞清胸肉, 生豆包, 青蔥	地瓜葉	番茄蛋花湯 番茄, 青蔥, 雞蛋	芭樂	水果拼盤	5.4	2.1	1.0	2.3	1.0	0.0	722
11/23	一	運動會補假														
11/24	二	肉燥冬粉	白米飯	夏威夷炒飯 鳳梨罐頭, 雞蛋, 火腿, 洋蔥, 紅蘿蔔	醬燒雞腿排 無骨雞腿排, 青蔥, 醬油, 砂糖	北農有機時蔬	玉米濃湯 奶油, 玉米粒, 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 牛奶	香吉士	馬來糕+鮮奶	3.5	2.1	1.0	2.4	1.0	0.0	596
11/25	二	蛋花湯餃	紅糟飯	香菇肉燥 豬絞肉, 鮮香菇, 蒜粗, 醬油, 砂糖	蒜味高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 蒜粗	青花菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 大骨	蘋果	紅豆餐包+優酪乳	4.0	2.2	1.0	3.0	1.0	0.0	668
11/26	四	肉包+低糖豆漿	白米飯	蘋果咖哩雞 去骨雞腿肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 日式蘋果咖哩塊	起司烤櫛瓜 櫛瓜, 起司絲	北農有機時蔬	薑絲蛤蜊湯 蛤蠣, 嫩薑絲	芭樂	蘿蔔貢丸米粉湯	4.7	2.1	1.0	2.3	1.0	0.0	707
11/27	五	番茄蛋花麵疙瘩	燕麥飯	破布子蒸鯛魚 鯛魚片, 板豆腐, 醬油, 樹子	清炒水蓮 水蓮, 鮮香菇, 蒜粗	高麗菜	山藥排骨湯 山藥, 軟排丁	木瓜	地瓜+麥茶	4.8	2.1	1.0	3.4	1.0	0.0	736
11/30	一	黑芝麻包+高鈣豆漿	白米飯	塔香肉燥 豬絞肉, 杏鮑菇, 九層塔, 蒜仁, 醬油, 砂糖	黃金玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒	北農有機時蔬	大白菜肉絲湯 大白菜, 豬肉絲	柳丁	玉米馬鈴薯濃湯	4.0	2.1	1.0	2.5	1.0	0.0	632
12/1	二	廣東粥	米粉	南瓜炒米粉 南瓜, 豬肉絲, 冷凍毛豆仁, 鮮香菇, 胡蘿蔔, 高麗菜	BBQ雞腿排 去骨雞腿排, 烤肉醬	北農有機時蔬	大黃瓜排骨湯 大黃瓜, 軟排丁	蘋果	蔥抓餅+米漿	3.5	2.2	1.0	3.0	1.0	0.0	632
12/2	三	筍片雞肉粥	白米飯	腰果雞丁 去骨雞腿丁, 無調味腰果, 彩椒, 蒜仁, 蠔油, 醬油, 砂糖, 太白粉	媽蟻上樹 冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 豆瓣醬	特菜白菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞腿丁	火龍果	南瓜饅頭+低糖豆漿	4.2	2.1	1.0	3.0	1.0	0.0	672
12/3	四	油豆腐細粉	玉米飯	糖醋排骨 豬小排, 紅蘿蔔, 洋蔥, 鳳梨罐頭, 蒜仁, 太白粉, 番茄醬, 米醋, 砂糖, 醬油	蝦仁炒蛋 蝦仁, 雞蛋	北農有機時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜, 軟排丁	香蕉	起司捲+鮮奶	4.5	2.2	1.0	3.0	1.0	0.0	697
12/4	五	香菇肉燥麵	筆管麵	玉米奶油筆管麵 玉米粒, 北海道白醬, 筆管麵	香煎鱈魚 鱈魚片, 黃檸檬	青花菜	羅宋湯 番茄, 馬鈴薯, 芹菜, 胡蘿蔔	奇異果	義美布丁	3.5	2.0	1.0	2.2	1.0	0.0	706

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