

西門國小附設幼兒園110年4月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	早點心	午餐					午點心	全糖 糖類 (g)	油質 脂肪 (g)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	蛋白質 (g)	熱量 (kcal)	
4月1日	四		親職教育日補假													
4月2日	五		清明節連假													
4月5日	一		清明節連假													
4月6日	二	★ 優酪乳+香芋包 優酪乳, 香芋包	地瓜飯 白米, 地瓜	糖醋魚 蕃茄醬, 水滷T.S	油蔥蒸蛋 雞蛋Q, 油蔥酥	有機蔬菜O	季節水果	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	客家板條 板條, 肉絲S, 蚵白菜	6.7	2.5	1.9	0.2	0.3	1.8	785
4月7日	三	★ 蔬菜雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 小白菜	白米飯 白米	洋芋燻肉 肉丁S, 洋芋Q	海根炒銀芽 海帶根, 黃豆芽Q	季節蔬菜Q	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒, 大骨S	鮮肉餛飩湯 餛飩, 高麗菜, 榨菜絲	7	3	2.1	0.2	0	1.9	794
4月8日	四	★ 豆漿+燒賣 豆漿, 燒賣	炒麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S, 蚵白Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	開陽扁蒲 扁蒲Q, 蝦米	有機蔬菜O	季節水果	蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 雞丁S	埔里米粉 米粉, 肉絲S, 小白菜	6.9	2.4	1.7	0.2	0	2.3	772
4月9日	五	★ 枸杞南瓜胚芽米粥 胚芽米, 南瓜, 絞肉, 枸杞	五穀飯 白米, 糙米, 紫米, 燕麥, 麥片	彩菇燒雞 青花菜S, 鴻禧菇Q, 薑白Q, 雞丁S	家常豆腐 豆腐, 絞肉	有機蔬菜O	季節水果	金針湯 金針	九份芋圓 芋圓, 花生, 小薏仁	7.1	2.5	1.7	0.2	0	2	774
4月12日	一	★ 牛奶+葡萄吐司 奶粉, 葡萄吐司	白米飯 白米	蘿蔔燒肉片 肉片S, 白蘿蔔Q	玉米炒蛋 雞蛋Q, 玉米粒S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	菇菇白菜羹 大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳	肉絲麵線 麵線, 肉絲, 筍絲	6.5	2.4	1.9	0.2	0.5	1.9	802
4月13日	二	★ 蔬菜板條 板條, 肉絲S, 豆芽菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	蔥燒雞丁 雞丁S, 南瓜Q, 蔥	鳳梨水蓮炒干片 水蓮Q, 豆干片, 鳳梨	有機蔬菜O	季節水果	牛蒡排骨湯 牛蒡, 排骨S	紅豆地瓜湯 紅豆, 地瓜	7	2.5	1.8	0.2	0	2	770
4月14日	三	★ 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 小白菜	小米飯 白米, 小米	香菇肉燥 絞肉S, 香菇Q	紅燒海帶結 海帶結, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	黃瓜魚丸湯 大黃瓜, 魚丸	竹筍鹹稀飯 白米, 絞肉S, 竹筍	6.5	2.9	1.9	0.2	0	2.5	783
4月15日	四	★ 米漿+饅頭 黑花生, 白米, 饅頭	拌飯 白米	麻油雞拌飯 雞丁S, 薑, 毛豆S, 麻油	薑絲冬瓜 冬瓜Q, 客家米醬, 薑絲	有機蔬菜O	季節水果	酸菜豬血湯 豬血, 酸菜	韭香米苔目 米苔目, 肉絲S, 韭菜, 豆芽菜, 蘭花干	6.7	2.4	1.7	0.2	0	2.1	747
4月16日	五	★ 麥茶+慶生蛋糕 麥茶, 慶生蛋糕	五穀飯 白米, 糙米, 紫米, 燕麥, 麥片	腰果油豆腐 油豆腐, 腰果	香菇滷白菜 大白菜Q, 生香菇Q, 雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	海味肉絲湯 海帶絲, 素肉絲	紫米奶香露 西谷米, 紫米, 椰奶	7	2.5	1.7	0.2	0	2.1	773
4月19日	一	★ 客家碎脯粥 白米, 絞肉S, 碎脯	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩雞 雞丁S, 洋芋Q	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	四神湯 薏仁, 淮山, 芡實, 肉絲S, 當歸	紅棗山藥銀耳湯 白木耳, 山藥, 紅棗	6.9	2.5	1.8	0.2	0	1.8	752
4月20日	二	★ 牛奶+蒸果子 奶粉, 蒸果子	紅藜飯 白米, 紅藜	打拋豬肉絲 肉絲S, 豆干片, 九層塔Q	黃瓜炒蟹絲 大黃瓜Q, 蟹絲S	有機蔬菜O	季節水果	涼薯蛋花湯 涼薯, 雞蛋Q	魚丸米粉 米粉, 蚵白, 魚丸	6.5	2.6	1.8	0.2	0.5	1.9	809
4月21日	三	★ 雞蛋麵線 麵線, 雞蛋, 肉絲S, 小白菜	白米飯 白米	香椿雞丁 雞丁S, 香椿醬, 百頁豆腐	長豆炒木耳 長豆Q, 木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	佛手瓜排骨湯 佛手瓜, 排骨S	鍋燒意麵 鍋燒意麵, 大白菜, 肉絲S	6.5	2.8	2	0.2	0	2.3	770
4月22日	四	★ 玉米濃湯+菜包 玉米粒, 雞蛋, 菜包	炒米苔目 米苔目	肉絲炒米苔目 肉絲S, 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	香酥蝦捲 蝦捲S	有機蔬菜O	季節水果	竹筍雞湯 雞丁S, 竹筍	燒仙草 仙草汁, 綠豆, 地瓜, 花生	7.4	2.3	1.6	0.2	0	1.8	773
4月23日	五	★ 紅豆麥角湯 紅豆, 麥角	五穀飯 白米, 糙米, 紫米, 燕麥, 麥片	陰鳳梨蒸魚 鯛魚T.Q, 陰鳳梨	洋蔥海芽炒蛋 洋蔥Q, 海芽, 雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	味噌烏龍麵 烏龍麵, 肉片S, 味噌, 小白菜	7	2.4	1.9	0.2	0	1.8	757
4月26日	一	★ 蔬菜拉麵 拉麵, 肉片S, 蚵白	白米飯 白米	梅干滷肉 肉丁S, 梅干菜, 筍干	三色玉米 玉米粒S, 紅蘿蔔Q, 涼薯Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	蓮子雞湯 雪蓮子, 雞丁S	綠豆湯 綠豆	6.9	2.5	1.7	0.2	0	2	760
4月27日	二	★ 米漿+鍋貼 白米, 黑花生, 鍋貼	糙米飯 白米, 糙米	糖醋雞丁 雞丁S, 洋蔥Q, 青椒Q	客家小炒 豆干片, 肉絲S, 蔥	有機蔬菜O	季節水果	味噌海芽湯 海芽, 細味噌	肉絲米苔目 米苔目, 肉絲S, 小白菜	7	2.7	1.6	0.2	0	1.8	763
4月28日	三	★ 芋頭米粉 米粉, 豆芽菜, 肉絲S, 芋頭	紫米飯 白米, 紫米	照燒肉片 肉片S, 大瓜Q	蒜香花椰 花椰菜S	季節蔬菜Q	季節水果	吻魚豆腐羹 豆腐, 吻魚, 紅蘿蔔	皮蛋瘦肉粥 白米, 皮蛋, 絞肉S, 玉米粒	6.6	2.9	1.9	0.2	0	2.3	779
4月29日	四	★ 牛奶+銀絲卷 奶粉, 銀絲卷	炒飯 白米	肉絲炒飯 肉絲S, 玉米粒S, 毛豆S	滷味 高麗菜Q, 米血S, 蝦球S	有機蔬菜O	季節水果	酸辣湯 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 香菇	黑輪麵線糊 麵線, 黑輪, 紅蘿蔔, 木耳, 筍絲	6.6	2.5	1.6	0.2	0.5	2	812
4月30日	五	★ 沙茶麵疙瘩 麵疙瘩, 小白菜, 肉片S	五穀飯 白米, 糙米, 紫米, 燕麥, 麥片	蠔油雞丁 豆干, 雞丁S	香菇蒸蛋 雞蛋Q, 香菇Q	有機蔬菜O	季節水果	當歸冬瓜湯 冬瓜, 當歸	紫米蓮子湯 紫米, 雪蓮子	7.1	2.4	1.6	0.2	0	1.9	762

*4/16蔬食日

*配合天天安心食材政策, 每周一供應履歷蔬菜、每周二、四、五供應有機蔬菜。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策, 菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章, 標示「Q」可追溯生產來源。

*本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地: 台灣。