

# 西門國小附設幼兒園11年1月餐點計畫表

田欣餐飲食品廠

日期		星期	早點心	午餐	午點心	備註
1月3日	一	★	金瓜米粉湯 米粉、南瓜、肉絲S	茶肉絲 肉絲S、洋葱Q	鐵板豆腐 油豆腐、甜豆Q、紅蘿蔔Q	紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥
1月4日	二	★	蛋香雞絲麵 高麗菜、肉絲、雞絲麵、雞蛋	肉絲S、洋蔥Q 陰鳳梨、油甘、魚S	黃瓜炒葫蘆 黃瓜Q、葫蘆	番茄拉麵 肉片S、番茄、高麗菜
1月5日	三	★	牛奶+慶生蛋糕 牛奶、慶生蛋糕	回鍋肉 肉片S、豆干片、蒜苗Q	媽薯上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q	關東煮 白蘿蔔、香菇、神珍菇、玉米粒
1月6日	四	★	糙米、黑芝麻、芝麻包 糙米、黑芝麻、芝麻包	肉絲炒麵 肉片S、肉絲炒麵	醋溜結頭菜 結頭菜Q、紅蘿蔔Q	沙茶米苔目 米苔目、肉絲S、韭菜、豆芽菜
1月7日	五	★	麵線、香肉絲、當歸、枸杞 麵線、香肉絲、當歸、枸杞	海帶燒雞 海帶結、雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q、雞蛋Q	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁
1月10日	一	★	芋頭、絞肉S、白米 芋頭、絞肉S、白米	刈菜燒雞 雞丁S、刈菜Q	玉米炒丁 玉米粒Q、豆干丁、紅蘿蔔Q	肉絲羹粉 寬粉、小白菜、肉絲S
1月11日	二	★	蔥麵、絞肉S、蚵白菜 蔥麵、絞肉S、蚵白菜	香蔥蒸肉餅 絞肉S、南瓜Q、味噌	木須冬瓜 冬瓜Q、木耳Q	薑汁地瓜湯 薑汁、地瓜、薯
1月12日	三	★	麻油肉片湯 肉片S、高麗菜、香菇、薑	味噌燒雞 雞丁S、高麗菜、肉片、味噌	海芽滑蛋 海芽Q、木耳Q	香菇竹筍粥 香菇、竹筍、香菇、絞肉S
1月13日	四	★	牛奶+銀絲卷 牛奶、銀絲卷	雞花蝦高麗菜 肉片S、高麗菜Q、芋頭Q	香檸雞柳條 雞柳條S	鍋燒雞絲麵 雞絲麵、小白菜、肉絲S
1月14日	五	★	雞蛋乾花捲 雞蛋乾、腐皮、雞蛋、大陸妹	黑豆干燒肉 黑豆干、雞丁S	香菇炒薯絲 涼薯Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	桂圓紫米粥 紫米、糯米、桂圓、燕麥
1月17日	一	★	吻魚、玉米糙米粥 糙米、玉米粒、吻魚	鮑輪滷肉 肉丁S、鮑輪	客家豆腐 油豆腐、玉米粒Q、彩椒Q	南瓜西米露 南瓜、西米、椰漿
1月18日	二	★	豆漿+肉包 豆漿、肉包	茄汁魚丁 茄汁、魚丁、水餃Q	芹香海絲 海帶絲、芹菜Q、紅蘿蔔Q	鯧鮑湯 雲吞、小白菜
1月19日	三	★	蘿蔔糕、小白菜 蘿蔔糕、小白菜	蒜苗肉片 肉片S、蒜苗Q、大白菜Q	客家小炒 豆干片、肉絲、蔥	千貝蔬菜粥 白米、高麗菜、珠菇、絞肉S
1月20日	四	★	油豆腐細粉 油豆腐、肉絲S、油豆腐	肉絲炒麵 肉片S、肉絲炒麵	五香滷味 豬血糕S、白蘿蔔Q	便酪乳+葡萄乾吐司 便酪乳

\*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

\*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。

田欣餐飲食品廠  
營養師 楊靜佳