西門國小附設幼兒園111年6月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		三章1Q申請	早點心	午餐						午點心	全穀雜糧(份)	油脂與堅果(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶酪(份)	豆魚蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
6月1日	三	★	韭香蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.高麗菜.韭菜	燕麥飯 白米T.燕麥	塔香雞丁 雞丁S.九層塔.洋芋Q	薑絲冬瓜 冬瓜Q.薑絲.油皮	季節蔬菜Q	季節水果	白菜粉絲湯 大白菜Q.冬粉.紅蘿蔔Q	蔬菜米粉湯 蚵白菜.米粉.肉絲S	6.7	1.8	1.6	0.2	0	2	202	731	717
6月2日	四	★	羅宋肉片湯 肉片S.洋蔥.白蘿蔔.紅蘿蔔.番茄.月桂葉	烏龍麵 烏龍麵	和風烏龍麵 肉絲S.小白菜Q.紅蘿蔔Q.魚板片	風味魚條 風味魚條Q	有機蔬菜O	季節水果	味噌豆腐湯 味噌.豆腐	優酪乳+維也納麵包 優酪乳.維也納麵包	5.3	2.5	2.5	0.2	0.3	1.8	115	620	702
6月3日	五	★	端午節休假																
6月6日	一	★	豆漿+饅頭 豆漿.饅頭	胚芽米飯 白米T.胚芽米	紅燒魚 魚丁Q	玉米炒蛋 玉米粒Q.雞蛋Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	四神湯 肉絲S.薏仁.芡實.淮山	沙茶麵線 麵線.大白菜.肉絲S.	6.4	1.8	1.7	0.2	0	2.3	125	672	710
6月7日	二	★	吻魚蔬菜糙米粥 白米.糙米.吻魚.莧菜.絞肉S	香鬆飯 白米T.香鬆	油腐燒雞 雞片S.油豆腐	開陽薯絲 涼薯Q.蝦米	有機蔬菜O	季節水果	竹筍排骨湯 竹筍Q.排骨S	花生豆花 豆花.花生.燕麥.花豆	6.7	1.7	1.7	0.2	0	1.8	210	672	699
6月8日	三	★	絲瓜麵線 麵線.絲瓜.肉絲S	紅扁豆飯 白米T.紅扁豆	香菇肉燥 絞肉S.香菇絲	長豆炒黑輪 長豆Q.黑輪Q	季節蔬菜Q	季節水果	酸辣湯 豬血.大白菜Q.雞蛋Q.紅蘿蔔Q	關東煮 白蘿蔔.玉米粒.黑輪條	5.6	2.2	2.3	0.2	0	2.1	103	654	678
6月9日	四	★	鮮奶+藍莓貝果 鮮奶.藍莓貝果	白米飯 白米T	肉絲炒飯 肉絲S.玉米粒Q.毛豆Q	鐵板豆腐 豆腐.絞肉Q.蔥	有機蔬菜O	季節水果	海絲肉絲湯 海帶絲.肉絲S	味噌拉麵 拉麵.肉片S.味噌.海芽	6.3	1.9	1.7	0.2	0.5	1.9	507	727	761
6月10日	五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵.香菇.豆芽菜.肉絲S.雞蛋	五穀飯 白米T.紫米.燕麥.麥片.糙米	竹筍燒肉 竹筍Q.紅蘿蔔.肉片S	蛋酥白菜 大白菜Q.雞蛋Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	當歸冬瓜湯 冬瓜Q.當歸	綠豆粉條 綠豆.粉條	6.6	1.8	1.9	0.2	0	1.8	133	667	702
6月13日	一	★	擔仔麵 油麵.絞肉S.小白菜.貢丸片	地瓜飯 白米T.地瓜Q	咕咾雞片 雞片S.洋蔥Q.青椒Q	芙蓉豆腐 豆腐.玉米筍Q.毛豆Q.紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	金菇菇菇湯 金針菇Q.香菇Q.大黃瓜Q.肉絲S	芋香西米露 西谷米.芋頭.椰漿	6.7	1.8	1.7	0.2	0	1.9	122	690	709
6月14日	二	★	優酪乳+草莓夾心吐司 優酪乳.草莓夾心吐司	蕎麥飯 白米T.蕎麥	椒鹽豬排 豬排S	香菇蒸蛋 雞蛋Q.香菇Q	有機蔬菜O	季節水果	涼薯排骨湯 涼薯Q.排骨S	埔里米粉 米粉.肉絲S.蚵白.油豆腐	6.8	1.9	1.7	0.2	0.3	1.8	205	695	725
6月15日	三	★	肉絲細粉 冬粉.肉絲S.豆芽菜	白米飯 白米T	南洋咖哩雞 雞丁S.洋芋Q.鮮奶油	螞蟻上樹 冬粉.絞肉S.高麗菜S	季節蔬菜Q	季節水果	筍絲羹湯 筍絲Q.肉絲S.木耳Q.紅蘿蔔Q	台式鹹稀飯 白米.絞肉S.香菇絲	6.4	2.2	1.9	0.2	0	2.1	104	692	722
6月16日	四	★	蔬菜湯餃 水餃.小白菜	油麵 油麵	醇醬麵 絞肉S.豆乾丁.洋蔥Q	蘿蔔滷味 白蘿蔔Q.豬血糕S.海帶結	有機蔬菜O	季節水果	佛手瓜雞湯 雞丁S.佛手瓜Q	紅豆薏仁湯 紅豆.小薏仁	6.7	1.8	1.7	0.2	0	1.8	126	677	704
6月17日	五	★	麥茶+慶生蛋糕 麥茶.蛋糕	五穀飯 白米T.紫米.燕麥.麥片.糙米	三杯杏菇 杏鮑菇Q.素腰花.九層塔	絲瓜麵筋 絲瓜Q.麵筋泡.紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	玉米蛋花湯 玉米粒Q.雞蛋Q	貢丸米苔目 米苔目.素貢丸.大白菜	6.2	1.8	1.9	0.2	0	1.7	119	635	668
6月20日	一	★	綠豆麥角湯 綠豆.麥片	紫米飯 白米T.紫米	芝麻肉絲 肉絲S.長豆Q.紅蘿蔔Q	玉米炒薯丁 玉米粒Q.涼薯Q.紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	番茄豆腐湯 豆腐.番茄Q	皮蛋玉米胚芽米粥 白米.胚芽米.玉米粒.皮蛋.絞肉S	6.7	1.7	1.9	0.2	0	1.8	142	677	704
6月21日	二	★	鮮奶+肉包 鮮奶.肉包	小米飯 白米T.小米	香酥蝦排 蝦排S	鼓汁千片 豆干片.黑豆鼓	有機蔬菜O	季節水果	味噌海芽湯 海芽.細味噌.小魚乾	地瓜甜圓 地瓜.地瓜圓.小芋圓	6.7	1.6	1.5	0.2	0.5	1.6	118	655	754
6月22日	三	★	芋頭米粉 米粉.肉絲S.芋頭	胚芽米飯 白米T.胚芽米	冬瓜滷肉 雞片S.冬瓜Q	麻婆豆腐 豆腐.絞肉S	季節蔬菜Q	季節水果	木須白菜羹 大白菜Q.木耳絲Q.紅蘿蔔Q	養生當歸雞湯 當歸.枸杞.雞丁S.洋芋	6.1	2	1.6	0.2	0	2.3	112	672	701
6月23日	四	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩.肉片S.豬血.筍絲	白米飯 白米T	野菇蔬菜拌飯 肉絲S.綜合菇Q.香菇Q.鴻禧菇Q.玉米粒Q.皮絲	蒜香花椰 花椰菜S	有機蔬菜O	季節水果	南瓜肉片湯 南瓜Q.肉片S	綠豆仁西米露 西谷米.綠豆仁.椰漿	6.8	1.7	1.6	0.2	0	1.7	113	676	703
6月24日	五	★	紫米雪蓮子湯 雪蓮子.紫米.糯米.紅豆	五穀飯 白米T.紫米.燕麥.麥片.糙米	蘭花干燒肉 蘭花干.雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q.雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	金針粉絲湯 冬粉.金針	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.小白菜	6.7	1.8	1.8	0.2	0	1.8	123	671	706
6月27日	一	★	鮪魚玉米胚芽米粥 白米.胚芽米.玉米粒.鮪魚	糙米飯 白米T.糙米	翅腿滷豆干 翅腿S.豆干	銀芽三絲 豆芽Q.海帶絲.紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔Q.柴魚片.蟹絲	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	6.7	1.8	1.7	0.2	0	1.7	106	672	698
6月28日	二	★	豆奶+芝麻包 豆奶.芝麻包	燕麥飯 白米T.燕麥	五香滷肉 肉片.S筍乾.梅乾菜	木須扁蒲 扁蒲Q.木耳絲Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒Q.大骨S	番茄意麵 意麵.洋蔥.番茄.雞蛋.肉絲S	6.2	1.9	1.9	0.2	0.3	1.7	133	680	718
6月29日	三	★	香菇麵線糊 麵線.肉絲S.香菇絲.木耳.高麗菜	白米飯 白米T	味噌燒雞 雞片S.南瓜Q	洋蔥炒蛋 洋蔥Q.雞蛋Q	季節蔬菜Q	季節水果	牛蒡排骨湯 牛蒡Q.排骨S	越南風味河粉 寬冬粉.肉絲S.九層塔.豆芽菜	6.3	2.2	2	0.2	0	2.3	105	696	729
6月30日	四	★	肉燥粄條 粄條.絞肉S.豆芽菜.雞蛋	油麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S.高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	雞塊+地瓜薯條 雞塊S.地瓜Q	有機蔬菜O	季節水果	魚丸湯 魚丸S.大黃瓜Q	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳.愛心牛奶球	6.6	1.9	1.7	0.2	0.3	1.7	106	653	755

＊6/17蔬食日

＊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。