

西門國小附設幼兒園111年11月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		早點心		午餐				午點心			營養成分								
日期		菜名		菜名		菜名		菜名			全穀雜糧 (g)	油脂類 (g)	蛋白質 (g)	糖類 (g)	脂肪 (g)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)	
11月1日	二	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲S, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	白米飯 白米	洋蔥炒肉絲 洋蔥Q, 肉絲S, 甜椒Q	肉茸蒸蛋 雞蛋Q, 絞肉S	有機蔬菜O	番茄豆腐湯 番茄Q, 豆腐	九份芋圓 紅豆, 小芋圓	水果	5.5	2.3	1.7	0	2.8	0.1	112	658	691
11月2日	三	★	香菇芋頭胚芽米粥 白米, 胚芽米, 芋頭, 絞肉S, 香菇	地瓜飯 白米, 地瓜Q	咖哩雞 雞丁S, 洋芋Q, 紅蘿蔔Q	韭花炒豆干 豆干, 韭花Q, 紅蘿蔔Q, 肉絲S	季節蔬菜Q	福菜竹筍湯 竹筍Q, 朴菜	味噌拉麵 拉麵, 肉片S, 味噌, 豆芽菜, 海芽	水果	6.4	2.2	1.9	0	2.2	0.1	109	685	722
11月3日	四	★	蛋花湯+肉包 雞蛋, 肉包	白米飯 白米	鳳梨肉絲炒飯 肉絲S, 雞蛋Q, 玉米粒Q, 毛豆Q, 甜風菜	長豆炒甜不辣 長豆Q, 甜不辣S	有機蔬菜O	青木瓜排骨湯 青木瓜Q, 排骨	桂圓蓮子銀耳湯 白木耳Q, 蓮子, 桂圓	水果	5.8	1.7	1.7	0	1.5	0.1	103	583	614
11月4日	五	★	紫米薏仁湯 紫米, 薏仁	五穀飯 白米, 糙米, 紫米, 燕麥, 麥片	白菜滷肉 大白菜Q, 肉片S	鐵板豆腐 油豆腐, 筍片Q, 木耳Q	有機蔬菜O	銀芽三絲湯 豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	香椿蔬菜寬粉 寬粉, 蚵白菜, 肉絲, 香椿	水果	6.6	1.8	1.8	0	1.9	0.1	116	664	699
11月7日	一	★	豆漿+葡萄吐司 豆漿, 葡萄吐司	香鬆飯 白米, 香鬆	虱目魚排 虱目魚排	絲瓜麵筋 絲瓜Q, 麵筋泡	產銷履歷蔬菜T	白菜肉片湯 大白菜Q, 肉片S, 紅蘿蔔Q	關東煮 白蘿蔔, 黑輪, 高麗菜, 百頁豆腐	水果	6.3	2	1.8	0	2.2	0.1	122	668	703
11月8日	二	★	番茄烏龍麵 烏龍麵, 肉絲S, 大白菜, 番茄	小米飯 白米, 小米	黃瓜炒雞片 雞片S, 大黃瓜Q, 紅蘿蔔Q	沙茶海絲 海帶絲, 雞片S, 紅蘿蔔Q, 黃豆芽Q	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋	紅豆地瓜湯 紅豆, 地瓜	水果	6.7	1.8	1.7	0	1.8	0	123	657	692
11月9日	三	★	芹香肉燥炊粉 炊粉, 絞肉S, 小白菜, 芹菜	白米飯 白米	芝麻肉片 肉片S, 長豆Q, 白芝麻	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S	季節蔬菜Q	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨S	菇菇意麵 意麵, 絞肉S, 金針菇, 香菇, 袖珍菇	水果	6.2	2.1	2	0	2.3	0.1	132	675	711
11月10日	四	★	枸杞南瓜雞湯 雞片S, 南瓜, 枸杞	板條 板條	肉絲炒板條 肉絲S, 小白菜Q, 韭菜Q	滷味 高麗菜Q, 米血糕S	有機蔬菜O	四神湯 薏仁, 淮山, 芡實, 肉絲S	香菇山藥糙米粥 白米, 糙米, 絞肉S, 山藥, 香菇絲	水果	6.3	1.8	2	0	2	0.1	102	654	688
11月11日	五	★	肉羹麵線 麵線, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉羹	五穀飯 白米, 糙米, 紫米, 燕麥, 麥片	紅燒雞 冬瓜Q, 雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	有機蔬菜O	薑絲牛蒡湯 牛蒡Q, 薑絲	芋香西米露 芋頭, 西谷米, 椰漿	水果	6.7	1.9	1.8	0	1.9	0.1	103	675	710
11月14日	一	★	蔬菜干貝糙米粥 白米, 糙米, 絲瓜, 珠貝	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	咕咾雞丁 雞丁S, 洋蔥Q, 青椒Q	肉茸玉米 玉米Q, 絞肉S, 紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	香筍肉絲羹 筍絲Q, 木耳Q, 豆芽菜Q, 肉絲S	柴魚風味蔬菜麵 蔬菜麵, 肉片S, 小白菜, 柴魚	水果	6.4	2.3	1.9	0	2.2	0.1	104	690	726
11月15日	二	★	肉絲細粉 冬粉, 高麗菜, 肉絲S	燕麥飯 白米, 燕麥	冬瓜花生燉肉 肉丁S, 冬瓜Q, 水煮花生	銀芽粉絲 冬粉, 絞肉S, 豆芽菜Q	有機蔬菜O	涼薯雞湯 涼薯Q, 雞丁S	燒仙草 仙草汁, 花生片, 綠豆, 薏仁, 蓮子	水果	6.7	1.7	1.9	0	1.8	0.1	138	663	698
11月16日	三	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 小白菜	白米飯 白米	海結燒雞 雞丁S, 海結, 油豆腐, 紅蘿蔔Q	蝦米蛋酥白菜 大白菜Q, 雞蛋Q, 蝦米, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q, 肉片S	蔥香板條 板條, 絞肉, 小白菜, 蔥	水果	6.3	1.9	2.2	0	1.8	0.1	105	652	687
11月17日	四	★	埔里米粉 米粉, 蘭花乾, 肉絲S, 豆芽菜	白米飯 白米	麻油雞片拌飯 雞片S, 高麗菜Q, 毛豆Q, 老薑	花椰炒貢丸 花椰菜S, 貢丸片S	有機蔬菜O	酸辣湯 豬血, 筍絲Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	莓果奶香麥片粥 麥片, 蔓越莓, 葡萄乾, 南瓜子, 牛奶	水果	6.8	2.1	1.7	0.2	1.7	0.1	104	705	743
11月18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	香菇素肉燥 素絞肉, 碎瓜, 香菇絲	芙蓉豆腐 豆腐, 皮絲, 木耳Q, 甜豆Q	有機蔬菜O	海芽蛋花湯 海芽, 雞蛋Q	水煮玉米 玉米	水果	6.3	1.8	1.7	0	1.9	0.1	118	641	675
11月21日	一	★	鍋燒雞絲麵 雞絲麵, 肉片S, 小白菜	白米飯 白米	蒜苗肉絲 肉絲S, 大白菜Q, 蒜苗Q	蠔油香椿豆干 豆干, 紅蘿蔔Q, 香椿醬	產銷履歷蔬菜T	香菇雞湯 雞丁S, 香菇Q, 冬瓜Q	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	水果	6.6	1.7	1.7	0	2	0.1	137	662	697
11月22日	二	★	豆奶+馬拉糕 豆奶, 馬拉糕	糙米飯 白米, 糙米	茄汁魚丁 水鯊丁Q, 洋蔥Q	金茸黃瓜 大黃瓜Q, 金針菇Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜O	芹香結頭菜 結頭菜Q, 芹菜	白菜花枝羹湯 花枝羹, 高麗菜, 筍絲, 木耳, 雞蛋	水果	6.2	1.9	1.8	0	2.2	0.1	153	657	692
11月23日	三	★	麻油麵線 麵線, 肉絲S, 大白菜	紅藜飯 白米, 紅藜	南瓜燒雞 雞丁S, 南瓜Q	香芹干絲 干絲, 芹菜Q, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	雪蓮子排骨湯 雪蓮子, 排骨	麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲S, 蚵白菜	水果	6.3	2.1	1.9	0	2.2	0.1	104	675	710
11月24日	四	★	蔬菜雞蛋湯餃 水餃, 雞蛋, 蚵白菜	螺旋麵 螺旋麵	茄汁肉醬麵 絞肉S, 番茄Q, 洋蔥Q, 玉米粒Q	麥克雞塊 麥克雞塊S	有機蔬菜O	金針白菜湯 大白菜Q, 金針	客家鹹粥 白米, 絞肉S, 高麗菜	水果	6.2	2.2	1.9	0	1.9	0.1	103	656	691
11月25日	五	★	紫米燕麥漿+饅頭 紫米, 燕麥, 饅頭	五穀飯 白米, 糙米, 紫米, 燕麥, 麥片	沙茶肉絲 黑豆干, 肉絲S	木須洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q, 木耳絲Q	有機蔬菜O	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔Q, 味噌	油豆腐細粉 冬粉, 肉絲, 油豆腐, 豆芽菜, 九層塔	水果	6.5	1.7	1.8	0	2.1	0.1	97	663	698
11月28日	一	★	鄉村羅宋湯 白蘿蔔, 番茄, 肉片S, 芹菜, 月桂葉	小米飯 白米, 小米	椒鹽翅腿 翅小腿S, 地瓜Q	肉茸薯絲 涼薯Q, 絞肉S	產銷履歷蔬菜T	雞蛋豆腐羹 豆腐, 大白菜Q, 雞蛋Q, 木耳Q	韭香米苔目 米苔目, 高麗菜, 肉絲S, 韭菜	水果	6.2	2.1	2.3	0	2.3	0.1	104	683	719
11月29日	二	★	牛奶+起司蒸果子 牛奶, 起司, 蒸果子	白米飯 白米	薑汁燒肉 肉片S, 花椰菜S, 薑	芋香玉米 玉米粒Q, 毛豆Q, 芋頭Q	有機蔬菜O	冬瓜魚丸湯 冬瓜Q, 魚丸S	蔬菜雲吞湯 雲吞, 高麗菜	水果	6.5	1.6	1.8	0.5	1.4	0.1	501	694	730
11月30日	三	★	吻魚南瓜燕麥粥 白米, 燕麥, 南瓜, 吻魚	紫米飯 白米, 紫米	香菇燴雞片 雞片S, 香菇Q, 白蘿蔔Q	番茄炒蛋 番茄Q, 豆腐, 雞蛋Q	季節蔬菜Q	海絲肉絲湯 海帶絲, 肉絲S	麵線 肉絲S, 筍絲, 木耳	水果	6.1	2.1	2.1	0	2.3	0.1	106	671	707

*11/18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。