

西門國小附設幼兒園111年12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	全穀類 (份)	海帶類 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	蛋類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油類 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	熱量 (大卡)	
			白米飯	肉類	蔬菜	其他													有機蔬菜
12月1日	四	★ 肉燥米粉 米粉,絞肉S,小白菜	白米飯	吻魚高麗菜炊飯 高麗菜Q,肉絲S,吻魚,玉米粒Q	木須扁蒲 扁蒲Q,木耳絲Q	有機蔬菜0	蓮子雞湯 雪蓮子,雞丁S	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜	水果	水果	5.4	2.3	1.8	0	2.7	102	647	681	
12月2日	五	★ 豆漿+沖繩黑糖捲 豆漿,沖繩黑糖捲	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	杏鮑菇燒雞 雞丁S,洋芋Q,杏鮑菇Q	芹香豆干片 豆干片,芹菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	有機蔬菜0	洋蔥蔬菜湯 洋蔥Q,大白菜Q,雞蛋Q,紅蘿蔔Q	什錦河粉 河粉,肉絲,番茄,芹菜	水果	水果	6.4	1.8	1.7	0	2.5	131	679	715	
12月5日	一	★ 干貝蔬菜糙米粥 白米,糙米,珠貝,絲瓜	白米飯	奶香咖哩肉片 肉片S,洋芋Q,鮮奶油	海絲炒豆包 海帶絲,豆包,黃豆芽Q	產銷履歷蔬菜T	結頭菜排骨湯 結頭菜Q,排骨S	芋頭西米露 芋頭,西谷米,椰奶	水果	水果	6.9	1.7	1.7	0	1.8	109	672	707	
12月6日	二	★ 奶香紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁,牛奶	小米飯 白米,小米	梅香雞丁 雞丁S,紫蘇梅	紅燒冬瓜 冬瓜Q	有機蔬菜0	四神湯 薏仁,淮山,芡實,肉絲S	油蔥米粉湯 米粉,油蔥,肉片S,蚵白菜	水果	水果	6.6	1.7	1.8	0.1	1.7	0.1	293	663	698
12月7日	三	★ 香菇雞湯 雞丁S,香菇,紅棗	糙米飯 白米,糙米	回鍋肉絲 肉絲S,豆干片	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜Q,絞肉S	季節蔬菜Q	番茄肉片湯 番茄Q,肉片S	大麵羹 麵線,肉絲S,筍絲,木耳	水果	水果	4.7	2.8	2.7	0	2.2	110	617	650	
12月8日	四	★ 蛋花湯+菜包 雞蛋,菜包	油麵 油麵	蝦米肉絲炒麵 肉絲S,豆干片,木耳Q	五味豆腐 豆腐,絞肉S	有機蔬菜0	銀芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲S	桂圓銀耳湯 白木耳,桂圓,花生,雪蓮子	水果	水果	6.3	1.6	2	0	1.6	112	624	657	
12月9日	五	★ 番茄米線 米線,肉絲,番茄,豆芽菜	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	彩椒雞丁 彩椒Q,雞丁S	脆薯炒蛋 彩椒Q,雞蛋Q	有機蔬菜0	枸杞南瓜湯 南瓜Q,枸杞	香椿意麵 意麵,肉絲,大白菜,香椿醬	水果	水果	6.1	2.2	2	0	2.2	103	668	703	
12月12日	一	★ 玉米濃湯+鍋貼 玉米粒,雞蛋,鍋貼	燕麥飯 白米,燕麥	風味魚條 風味魚條Q	家常豆腐 油豆腐,青椒Q	產銷履歷蔬菜T	白須蘿蔔羹 白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q	綠豆麥角湯 綠豆,麥角	水果	水果	6.7	1.6	1.5	0	1.6	132	639	673	
12月13日	二	★ 麻油枸杞麵線 麵線,高麗菜,枸杞,麻油,肉絲S	白米飯 白米	京醬肉絲 肉絲S,洋蔥Q,青椒Q	香菇蒸蛋 雞蛋Q,香菇Q	有機蔬菜0	黃瓜大骨湯 黃瓜Q,大骨S	白菜豆腐煲 百頁豆腐,高麗菜,香菇,肉片S	水果	水果	5.7	2.1	2.5	0	2.2	103	649	683	
12月14日	三	★ 芋頭胚芽米粥 白米,胚芽米,芋頭,高麗菜,絞肉S	紫米飯 白米,紫米	瓜子雞丁 雞丁S,花生	塔香甜條 甜不辣,豆干片,九層塔Q	季節蔬菜Q	竹筍雞湯 竹筍Q,雞丁S	擔仔麵 油麵,絞肉S,小白菜	水果	水果	6.3	2.2	1.9	0	2.3	111	684	720	
12月15日	四	★ 蔬菜湯餃 水餃,蚵白菜	白米飯 白米	麻油雞飯 雞片S,豆干丁,毛豆S	雙色花椰 青花S,白花Q	有機蔬菜0	魚丸湯 魚丸S	香菇米苔目 米苔目,豆芽菜,肉絲S,香菇	水果	水果	6.2	1.9	2	0	1.8	110	641	675	
12月16日	五	★ 枸杞紅棗茶+慶生蛋糕 枸杞,紅棗,蛋糕	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	彩菇燴刈仁 刈仁Q,鴻禧菇Q,精靈菇Q	花生麵筋 麵筋泡,花生	有機蔬菜0	白菜皮絲湯 大白菜Q,皮絲	水煮玉米 玉米	水果	水果	5.7	1.8	1.8	0	1.9	103	604	636	
12月19日	一	★ 臘八粥 白米,豆乾丁,四季豆,紅蘿蔔,高麗菜,絞肉S	胚芽米飯 白米,胚芽米	紅燒肉 肉丁S,冬瓜Q	荔香玉米 玉米粒Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q	肉絲細粉 冬粉,蚵白菜,肉絲S	水果	水果	6.3	2.2	1.9	0	2.3	104	684	720	
12月20日	二	★ 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	塔香雞丁 雞丁S,洋芋Q	白菜滷 大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜0	味噌小魚湯 洋蔥Q,小魚乾,味噌	肉羹麵線 麵線,大白菜,肉羹S,紅蘿蔔	水果	水果	6.1	2.1	2	0	2.2	104	664	699	
12月21日	三	★ 菇菇蔬菜麵 蔬菜麵,金針菇,袖珍菇,肉絲S,小白菜	白米飯 白米	打拋豬肉 肉絲S,豆干片,九層塔Q	水晶粉絲 冬粉,肉絲S,絲瓜Q	季節蔬菜Q	芥菜雞湯 大芥菜Q,雞丁S	奶香燒仙草 仙草汁,花豆,薏仁,雪蓮子,牛奶	水果	水果	6.8	1.8	1.7	0.1	1.8	0.1	298	684	720
12月22日	四	★ 糙米漿+銀絲卷 白米,糙米,銀絲卷	油麵 油麵	肉燥乾拌麵 絞肉S,洋蔥Q	長豆炒肉絲 長豆Q,肉絲S	有機蔬菜0	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,排骨S	香菇竹筍糙米粥 白米,糙米,筍絲,絞肉S,香菇絲	水果	水果	6.3	1.9	1.8	0	1.8	104	643	677	
12月23日	五	★ 韭香飯條 飯條,大白菜,肉絲S,韭菜	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	油腐燒雞 油豆腐,雞丁	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	有機蔬菜0	金針白菜湯 金針,大白菜Q	花生芋圓豆花 豆花,芋圓,花生仁	水果	水果	6.6	1.8	1.8	0	2.1	213	674	710	
12月26日	一	★ 肉絲米粉 米粉,豆芽菜,肉絲S	香鬆飯 白米,香鬆	毛豆雞片 雞片S,毛豆S	芝麻豆干 黑豆干,白芝麻	產銷履歷蔬菜T	酸辣湯 大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q	紅豆地瓜湯 紅豆,地瓜	水果	水果	6.7	1.7	1.7	0	1.9	131	664	699	
12月27日	二	★ 豆奶+芝麻包 豆奶,芝麻包	白米飯 白米	紅燒魚丁 魚丁Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	紅燒海結 海帶結,白蘿蔔Q	有機蔬菜0	玉米大骨湯 玉米粒Q,大骨S	蔬菜雲吞 雲吞,蚵白菜	水果	水果	6.2	1.9	1.7	0	2.3	131	660	695	
12月28日	三	★ 肉絲米苔目 米苔目,肉絲S,小白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	日式燒肉 肉片S,大白菜Q,木耳	蒜蓉長豆 長豆Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,排骨S	肉茸南瓜鹹粥 白米,南瓜,絞肉S	水果	水果	6.2	2.2	2.1	0	2.2	102	677	713	
12月29日	四	★ 肉燥意麵 意麵,絞肉S,高麗菜	白米飯 白米	夏威夷炒飯 肉絲S,洋蔥Q,火腿丁S,雞蛋Q	麥克雞塊 麥克雞塊S	有機蔬菜0	韭菜豬血湯 豬血,韭菜Q	柴魚蘿蔔黑輪湯 蘿蔔,黑輪,金針菇	水果	水果	6.2	2.3	1.9	0	2.2	103	676	712	
12月30日	五	★ 小米山藥燕麥粥 白米,燕麥,小米,絞肉,山藥	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	薑汁雞丁 黑豆干,雞丁S,薑	黃瓜炒蒟蒻 大黃瓜Q,蒟蒻	有機蔬菜0	金茸海芽湯 金針菇,海帶芽,紅蘿蔔Q	莓果核桃吐司 莓果核桃吐司	水果	水果	6.2	1.7	1.8	0	1.9	109	633	666	

*12/16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。