

西門國小附設幼兒園112年10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		公穀類 (份)	豆類 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	蛋類 (份)	麵類 (份)	熱量 (大卡)	
			內容	內容	內容	內容	內容	內容	內容										
10月2日	一	★	菇菇肉絲冬粉湯 冬粉, 秀珍菇, 肉絲S	藜麥飯 白米, 藜麥	冬瓜雞丁 雞丁S, 冬瓜Q-炒	堅果百頁 綜合堅果, 百頁, 麵輪-油	產銷履歷T	朴菜筍絲湯 麻筍Q, 朴菜	芋頭紫米奶香露 西谷米, 芋頭, 紫米, 椰漿	水果	6.7	1.9	1.3	0	1.6	0.1	105	647	681
10月3日	二	★	餛飩湯 餛飩, 海苔絲, 大白菜	芝麻飯 白米, 黑芝麻	蒜香甜醬燒魚 水鯊S, 刈薯Q-煮	BB雞絲 雞絲S, 西洋芹Q, 油皮絲-炒	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米Q, 雞蛋Q	蔬菜蝦仁滑蛋糙米粥 小白菜, 蝦仁, 絞肉S, 雞蛋, 糙米, 白米	水果	6.3	2.3	1.6	0	2.3	0.1	105	681	717
10月4日	三	★	日式烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 肉片S, 紅蘿蔔	特餐 特餐	三色炒飯 白米, 玉米Q, 毛豆Q, 雞蛋Q, 肉絲S-炒	清炒時瓜 黃瓜Q, 木耳Q, 枸杞-炒	季節蔬菜Q	四神湯 肉絲S, 薏仁, 淮山, 芡實	黑輪蘿蔔湯 黑輪, 白蘿蔔, 油豆腐	水果	5.8	2.1	1.3	0	1.2	0.1	105	575	605
10月5日	四	★	燕麥漿+銀絲卷 燕麥+銀絲卷	糙米飯 白米, 糙米	家鄉滷肉 肉丁S, 南瓜Q, 油腐-滷	金菇炒長豆 金針菇Q, 長豆Q-炒	有機蔬菜O	羅宋湯 番茄Q, 芹菜Q, 高麗菜Q, 肉片S	肉燥蔬菜拉麵 拉麵, 高麗菜, 絞肉S	水果	6.9	1.6	1.7	0	1.6	0.1	106	657	692
10月6日	五	★	絲瓜肉茸小米粥 絲瓜, 絞肉S, 小米, 白米	麥片飯 白米, 麥片	胡麻雞丁 雞丁S, 地瓜Q, 胡麻醬-炒	毛豆毛蔥蛋 毛豆Q, 洋蔥Q, 蛋Q-炒	有機蔬菜O	大滷湯 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	起果貝果 起司貝果	水果	6.8	1.6	1.7	0	1.5	0.1	105	645	679
10月9日	一		雙十節補休																
10月10日	二		雙十節																
10月11日	三	★	蔬菜干貝糙米粥 蚵白菜, 珠貝, 糙米, 白米	特餐 特餐	古早炒麵 麵條, 高麗菜Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q	豆干滷海帶 豆乾, 海帶-滷	季節蔬菜Q	青木瓜雞湯 青木瓜Q, 雞丁S	什錦肉絲羹 肉絲S, 大白菜, 香菇, 沙茶醬	水果	6.2	2	1.7	0	1.7	0.1	106	633	666
10月12日	四	★	豆漿+香芋包 豆漿, 香芋包	紫米飯 白米, 紫米	雞肉井 洋蔥Q, 雞蛋Q, 雞丁S, 甜椒Q-炒	和風豆腐燒 豆腐, 美白菇Q, 紅蘿蔔Q, 小黃瓜Q-煮	有機蔬菜O	金針大骨湯 金針, 龍骨丁S	蔬菜雞絲麵 雞絲麵, 金針菇, 肉絲S	水果	6.4	1.8	1.5	0	2.2	0.1	108	659	694
10月13日	五	★	肉燥細粉 冬粉, 絞肉S, 小白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	翡翠肉片 肉片S, 青花菜Q-炒	香滷白菜 白菜Q, 木耳Q, 角螺-滷	有機蔬菜O	番茄蛋花湯 番茄Q, 雞蛋Q	奶香綠豆麥片湯 奶粉, 綠豆, 麥片	水果	6.7	1.7	1.6	0.2	1.8	0.1	268	684	721
10月16日	一	★	香菇玉米糙米粥 香菇, 玉米, 絞肉S, 糙米, 白米	麥片飯 白米, 麥片	瓠瓜燒旗魚 旗魚Q, 瓠瓜Q-炒	豆干洋芋 馬鈴薯Q, 芋頭Q, 豆乾丁-焗	產銷履歷T	香菇雞湯 香菇Q, 雞丁S, 白蘿蔔Q	油蔥米粉湯 粗米粉, 肉絲S, 豆芽菜	水果	6.5	1.8	1.6	0	2.3	0.1	109	673	709
10月17日	二	★	雞蛋麵線 紅麵線, 雞蛋, 肉絲S	胚芽米飯 白米, 胚芽米	醬爆雞丁 雞丁S, 洋蔥Q-炒	香菇肉片 香菇Q, 肉片S, 黃瓜Q-炒	有機蔬菜O	筍絲羹 筍絲Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	奶香燒仙草 仙草汁, 紅豆, 花生, 燕麥, 牛奶	水果	6.8	1.8	1.7	0.2	1.7	0.1	267	693	729
10月18日	三	★	芝麻糙米漿+葡萄吐司 糙米, 黑芝麻, 葡萄吐司	特餐 特餐	野菇炊飯 白米, 鴻喜菇Q, 美白菇Q, 高麗菜Q, 肉絲S	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 豆腐-炒	季節蔬菜Q	味噌湯 高麗菜Q, 小魚乾, 味噌	關東煮 高麗菜, 金針菇, 香菇丸, 袖珍菇	水果	5.3	1.7	1.6	0	1.4	0.1	102	542	571
10月19日	四	★	南瓜濃湯麵疙瘩 麵疙瘩, 南瓜, 火腿, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	紅扁豆飯 紅扁豆, 白米	三杯雞 雞丁S, 南瓜Q, 九層塔-煮	沙茶油腐 油豆腐, 沙茶醬-炒	有機蔬菜O	鮮瓜排骨湯 佛手瓜Q, 龍骨丁S	皮蛋瘦肉粥 皮蛋, 雞蛋, 絞肉S, 白米	水果	6.5	1.8	1.4	0	2.5	0.1	105	679	715
10月20日	五	★	桂圓紅棗茶+慶生蛋糕 桂圓, 紅棗, 蛋糕	小米飯 白米, 小米	核桃爛大溪豆乾 大溪豆乾, 核桃	薑絲冬瓜 薑, 冬瓜Q, 香菇Q-煮	有機蔬菜O	巧達濃湯 馬鈴薯Q, 玉米Q, 毛豆Q	水煮玉米 玉米條	水果	6.8	1.9	1.4	0	1.6	0.1	105	656	691
10月23日	一	★	紫米薏仁湯 紫米, 薏仁	藜麥飯 白米, 藜麥	咖哩雞肉 雞肉丁S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q-煮	豬肉豆腐煲 絞肉S, 豆腐, 甜椒Q-炒	產銷履歷T	肉骨茶湯 藥膳, 龍骨丁S, 刈薯Q	肉絲寬粉 肉絲S, 高麗菜, 木耳, 寬粉	水果	7.1	1.7	1.3	0	2.6	0.1	108	717	755
10月24日	二	★	枸杞麻油麵線 白麵線, 雞蛋, 高麗菜, 枸杞, 肉絲S	紫米飯 白米, 紫米	回鍋肉片 豬肉片S, 豆干, 紅蘿蔔Q-炒	佛跳牆 栗子, 芋頭Q, 大白菜Q-炒	有機蔬菜O	海帶銀芽湯 海帶芽, 黃豆芽Q	奶香紅豆芋圓湯 紅豆, 小芋圓, 牛奶	水果	6.8	1.8	1.5	0.2	1.8	0.1	268	693	730
10月25日	三	★	吻魚莧菜糙米粥 吻仔魚, 莧菜, 白米, 糙米	特餐 特餐	義大利麵 螺旋麵, 蘑菇醬, 洋菇, 絞肉S	玉米炒蛋 玉米Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜Q	奶油洋蔥湯 洋蔥Q, 奶油, 南瓜Q	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 蚵白菜	水果	6.3	2.3	1.5	0	1.4	0.1	104	632	665
10月26日	四	★	蛋花湯+菜包 菜包, 雞蛋	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 麥片	梅汁燒肉 肉丁S, 冬瓜Q, 紫蘇梅-滷	白玉肉羹 花椰Q, 肉羹S-燴	有機蔬菜O	牛蒡雞湯 牛蒡Q, 雞丁S	玉米瘦肉燕麥粥 玉米, 肉片S, 小白菜, 燕麥, 白米	水果	6.6	1.6	1.5	0	2.3	0.1	105	669	704
10月27日	五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵, 絞肉S, 蚵白菜	香鬆飯 白米, 素香鬆	腰果雞丁 雞丁S, 腰果, 海帶結-炒	蜜汁豆干 豆干	有機蔬菜O	蔬菜鮮菇湯 高麗菜Q, 金針菇Q, 鴻喜菇Q	花生豆花 花生仁, 豆花	水果	6.9	1.9	1.6	0	2	0.1	105	688	725
10月30日	一	★	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳, 愛心牛奶球	糙米飯 白米, 糙米	茄汁雞米花 雞丁S, 番茄Q, 豆芽菜Q-炒	紅燒豆腐 油腐, 肉絲S-煮	產銷履歷T	山藥枸杞湯 山藥Q, 肉片S, 枸杞, 雪蓮子	酸辣湯麵 麵條, 木耳, 紅蘿蔔, 肉絲S, 雞蛋	水果	7	1.7	1.4	0.3	2	0.1	207	724	763
10月31日	二	★	肉絲米苔目 米苔目, 肉絲S, 豆芽	蕎麥飯 白米, 蕎麥	白菜滷肉 肉片S, 大白菜Q-炒	肉茸薯塊 絞肉S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜O	鮮瓜雞湯 大黃瓜Q, 雞丁S	香菇肉茸胚芽米粥 白米, 胚芽米, 絞肉S, 香菇絲	水果	6.5	2.1	1.9	0	2.2	0.1	108	688	724

*蔬食日及3章1Q豆奶日: 10/20。

*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。