

西門國小附設幼兒園112年11月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	備註	早點心		午餐			午點心		全穀類 (份)	豆類 (份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	蛋類 (份)	水果 (份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量 (大卡)	
			內容	內容	內容	內容	內容	內容	內容										
11月1日	三	★	蔬菜雞蛋麵線 麵線,雞蛋,肉絲S,高麗菜	特餐 特餐	油蔥雞絲飯 白米,雞絲S,紅蘿蔔Q	香炒海根 海帶根,小黃瓜Q,薑絲-炒	季節蔬菜	白菜肉片湯 大白菜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	四寶甜湯 綠豆,花生,薏仁,麥片	水果	6.8	2	1.6	0	1.8	0.1	124	675	711
11月2日	四	★	芝麻薏仁漿+饅頭 芝麻,薏仁,饅頭	胚芽米飯 白米,胚芽米	糖醋魚 魚丁S,豆腐,蒜苗Q-煮	黃金玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,排骨S	關東煮 高麗菜,油豆腐,袖珍菇,金針菇	水果	6.5	1.8	1.4	0	1.6	0.1	110	632	665
11月3日	五	★	鮮蔬瘦肉粥 白米,絞肉S,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	壽喜燒豬肉 肉片S,洋蔥Q-炒	南瓜燒蛋 南瓜Q,雞蛋-炒	有機蔬菜0	巧達濃湯 玉米Q,馬鈴薯Q	肉燥蔬菜意麵 意麵,絞肉S,蚵白菜	水果	6.2	2.3	1.8	0	2.2	0.1	103	674	710
11月6日	一	★	奶香果乾紫米麥片湯 紫米,麥片,蔓越莓,南瓜子,奶粉	燕麥飯 白米,燕麥	海結燒雞 雞肉S,海帶結-酒	鼓汁豆腐 豆腐,絞肉S,黑豆鼓-煮	產銷履歷T	羅宋湯 番茄Q,高麗菜Q,肉片S	肉絲冬粉 肉絲S,冬粉,小白菜	水果	7.3	1.4	1.3	0.1	1.4	0.1	113	655	705
11月7日	二	★	肉絲麵線 麵線,香菇,肉絲S,木耳	紫米飯 白米,紫米	咖哩肉片 肉片S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	香炒雞絲 雞絲S,西洋芹Q,紅蘿蔔Q,干絲-炒	有機蔬菜0	竹筍湯 竹筍Q,大骨S	枸杞紅棗茶+茶葉蛋 雞蛋,枸杞,紅棗	水果	6.7	2	1.5	0	1.8	0.1	103	666	702
11月8日	三	★	豆漿+馬拉糕 豆漿,馬拉糕	特餐 特餐	客家板條 板條,豆芽菜Q,肉絲S,韭菜Q	紅燒百頁 百頁豆腐,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,雞蛋Q	芋頭肉茸糙米粥 芋頭,絞肉S,糙米,白米	水果	6.5	2.4	1.8	0	2.3	0.1	115	703	741
11月9日	四	★	沙茶肉羹湯 肉羹S,大白菜,沙茶醬	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	蘑菇肉絲 肉絲S,蘑菇片,杏鮑菇Q,長豆Q	甜椒玉米 甜椒Q,甜椒Q-炒	有機蔬菜0	海芽小魚湯 海帶芽,小魚乾,薑絲	肉絲板條 板條,肉絲S,豆芽菜,油蔥酥	水果	6.7	1.9	1.6	0	1.8	0.1	120	665	700
11月10日	五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,絞肉S,小白菜	藜麥飯 白米,藜麥	糖醋雞肉 雞丁S,麵筋,玉米筍-炒	彩菇燒白菜 大白菜Q,雪白菇Q,素腰花-炒	有機蔬菜0	薑絲冬瓜湯 薑絲,冬瓜Q	地瓜甜湯 地瓜,紅豆	水果	6.3	2.1	1.7	0	2.3	0.1	104	675	711
11月13日	一	★	胚芽米漿+莓果核桃吐司 白米,胚芽米,花生,莓果核桃吐司	芝麻飯 白米,芝麻	黃瓜肉片 肉片S,大黃瓜Q-炒	洋芋玉米 馬鈴薯Q,玉米Q-炒	產銷履歷T	結頭菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S	大麵羹 麵線,筍絲,肉絲	水果	6.4	1.9	1.4	0	1.6	0.1	105	629	663
11月14日	二	★	香菇南瓜燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,南瓜,香菇絲	紫米飯 白米,紫米	蠔油雞丁 雞丁S,冬瓜-煮	芹香紅白絲 白干絲,青蘿蔔Q,木耳-炒	有機蔬菜0	海芽洋蔥湯 海帶芽,洋蔥Q	蔬菜芋粿湯 芋粿,小白菜,肉片S	水果	6.5	2.1	1.6	0	2.4	0.1	104	691	728
11月15日	三	★	擔仔麵 麵條,絞肉S,竹筍,蚵白菜	特餐 特餐	田園炊飯 白米,芋頭Q,玉米粒Q,肉絲S	銀芽炒九片 豆芽菜Q,貢丸片S-炒	季節蔬菜	金針白菜湯 金針,大白菜Q,肉絲S	奶香綠豆麥角湯 綠豆,麥角,牛奶	水果	6.8	1.8	1.5	0.1	1.8	0.1	203	665	715
11月16日	四	★	鋁箔豆漿+奶皇包 鋁箔豆漿,奶皇包	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	栗香燒雞 栗子,大白菜Q,雞丁S-煮	鐵板豆干 豆干,青椒Q,洋蔥Q-炒	有機蔬菜0	蔬菜什錦羹 肉絲S,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q	香菇鹹稀飯 白米,絞肉S,香菇絲,高麗菜	水果	6.8	1.9	1.5	0	1.6	0.1	111	658	693
11月17日	五	★	麥茶+慶生蛋糕 麥茶,蛋糕	燕麥飯 白米,燕麥	白蘿蔔滷素肚 白蘿蔔Q,素肚-酒	布丁蒸蛋 雞蛋,油蔥酥	有機蔬菜0	玉米香菇湯 玉米Q,香菇Q	黑糖綠豆蒜 綠豆仁,黑糖,桂圓,西谷米	水果	6.9	1.8	1.7	0	1.7	0.1	102	646	706
11月18日	六		運動會供餐盒																
11月20日	一		運動會補假																
11月21日	二	★	芝麻糙米漿+銀絲卷 黑芝麻,糙米,銀絲卷	蕎麥飯 白米,蕎麥	香菇肉燥 絞肉S,香菇Q,豆干-煮	熱炒脆瓜 小黃瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S-炒	有機蔬菜0	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	肉燥寬粉 寬粉,絞肉S,豆芽菜,韭菜	水果	6.3	2.3	1.6	0	2	0.1	112	665	701
11月22日	三	★	干貝吻魚小米鹹粥 小米,珠貝,絞肉S,吻魚,玉米粒	特餐 特餐	肉絲炒麵 油麵,高麗菜Q,肉絲S	芙蓉豆腐 豆腐,玉米筍Q-煮	季節蔬菜	海芽肉絲湯 海芽,肉絲S	奶香紅豆燒仙草 燒仙草,紅豆,小芋圓,牛奶	水果	7	1.7	1.4	0.1	2	0.1	209	682	733
11月23日	四	★	蔬菜蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,大陸妹	小米飯 白米,小米	洋芋燒肉 馬鈴薯Q,肉丁S-炒	木須黃芽 黃豆芽,木耳Q,紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	刈菜雞湯 刈菜Q,雞丁S	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩,大白菜,木耳,紅蘿蔔	水果	6.3	2.2	1.7	0	2.2	0.1	268	674	710
11月24日	五	★	金瓜米粉 南瓜,肉絲S,米粉	香鬆飯 白米,香鬆	蔥爆雞丁 雞丁S,杏鮑菇Q,西洋芹Q-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,毛豆Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	青木瓜肉片湯 青木瓜Q,肉片S	桂圓花生銀耳湯 白木耳,桂圓,花生仁	水果	6.8	1.9	1.5	0	1.6	0.1	104	658	693
11月27日	一	★	雞絲銀芽冬粉湯 雞絲S,豆芽,冬粉	燕麥飯 白米,燕麥	麻油蔬菜煮魚 魚丁S,高麗菜Q,香菇Q,枸杞-煮	塔香油腐 油豆腐,九層塔-炒	產銷履歷T	豆腐蛋花湯 豆腐,雞蛋Q	滑蛋絲瓜胚芽米粥 胚芽米,雞蛋,絞肉S,絲瓜	水果	6.4	2.2	1.9	0	2.1	0.1	105	680	716
11月28日	二	★	蛋花湯+肉包 雞蛋,肉包	紫米飯 白米,紫米	香酒排骨 豬排S-酒	玉米蒸蛋 玉米Q,雞蛋Q-蒸	有機蔬菜0	三絲白菜羹 大白菜Q,木耳Q,肉絲S	芋頭西米露 芋頭,西谷米,椰漿	水果	6.8	1.8	1.5	0	1.8	0.1	105	665	700
11月29日	三	★	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,牛奶	特餐 特餐	古早味炒飯 高麗菜Q,紅蘿蔔Q,玉米粒Q,肉絲S	紅燒冬瓜 冬瓜Q,木耳Q,麵筋泡	季節蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,肉絲S	魚丸陽春麵 麵條,肉絲S,豆芽菜,魚丸	水果	6.8	1.9	1.5	0.1	2	0.1	207	694	730
11月30日	四	★	玉米蔬菜肉茸糙米粥 玉米,小白菜,絞肉S,白米,糙米	藜麥飯 白米,藜麥	京醬肉絲 豬肉S,長豆Q,紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	有機蔬菜0	粉絲冬菜湯 冬菜,粉絲,肉絲S	參茶+烤地瓜 大麥,地瓜	水果	5.9	1.8	1.7	0	1.7	0.1	108	604	636

\*蔬食日及3章1Q豆奶日：11/17。

\*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。

\*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。