

西門國小附設幼兒園112年12月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	星期中 標	早點心	午餐			午點心			全糖糖 類(份)	全蛋類 類(份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	鈣(mg)	鐵(mg)	熱量 (大卡)	
				紅棗雞丁 雞丁S, 冬瓜Q, 紅棗-煮	肉醬敏豆 敏豆T, 絞肉S-炒	有機蔬菜O	香菇蘿蔔湯 香菇Q, 白蘿蔔Q	肉燥意麵 意麵, 絞肉S, 豆芽菜	水果										
12月1日	五	★	豆漿+蒸果子 豆漿, 蒸果子	小米飯 白米, 小米	紅棗雞丁 雞丁S, 冬瓜Q, 紅棗-煮	肉醬敏豆 敏豆T, 絞肉S-炒	有機蔬菜O	香菇蘿蔔湯 香菇Q, 白蘿蔔Q	肉燥意麵 意麵, 絞肉S, 豆芽菜	水果	6.3	1.7	1.5	0	2.2	0.1	132	648	682
12月4日	一	★	蔬菜湯餃 水餃, 大陸妹	紫米飯 白米, 紫米	日式豬肉丼 肉絲S, 洋葱Q, 雞蛋Q-煮	油腐冬粉 冬粉, 油豆腐, 絞肉S-炒	產銷履歷T	玉米排骨湯 玉米粒Q, 排骨S	肉茸竹筍糙米粥 白米, 糙米, 筍絲, 絞肉S	水果	6.2	2.1	1.6	0	2.2	0.1	110	661	696
12月5日	二	★	香菇蘿蔔肉片湯 白蘿蔔, 香菇, 肉片S	糙米飯 白米, 糙米	蔥燒雞丁 雞丁S, 南瓜Q-炒	蝦香結頭菜 結頭菜Q, 蝦米-炒	有機蔬菜O	酸辣湯 豆腐, 木耳Q, 雞蛋Q	奶香燒仙草 燕麥, 小芋圓, 花豆, 牛奶	水果	6.9	1.8	1.5	0.2	1.8	0.1	262	700	737
12月6日	三	★	芋香糙米粥 白米, 糙米, 絞肉S, 芋頭	特餐 特餐	台式炒麵 油麵, 豆芽菜Q, 芹菜Q, 肉絲S-炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S-炒	季節蔬菜	香薯蛋花湯 涼薯Q, 雞蛋Q	肉燥米粉 米粉, 絞肉S, 高麗菜	水果	6.2	2.4	1.6	0	2.1	0.1	112	658	704
12月7日	四	★	油豆腐細粉 冬粉, 肉絲S, 油豆腐, 旗魚Q	胚芽米飯 白米, 胚芽米	砂鍋雞丁 雞丁S, 大白菜Q, 蒜苗Q-煮	珍菇黃瓜 黃瓜Q, 金針菇Q-炒	有機蔬菜O	朴菜竹筍湯 脆筍片, 朴菜	油蔥板條 板條, 蔥, 肉絲S	水果	6.3	2.1	1.8	0	2	0.1	103	662	697
12月8日	五	★	和風拉麵 拉麵, 肉片S, 高麗菜, 海苔, 柴魚片	香鬆飯 白米, 香鬆	照燒肉絲 肉絲S, 豆芽菜Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	味噌蔬菜湯 味噌, 高麗菜Q, 洋葱Q	黑糖地瓜西谷米 西谷米, 地瓜, 黑糖	水果	6.6	1.7	1.6	0	2.1	0.1	113	665	700
12月11日	一	★	韭香米苔目 米苔目, 韭菜, 豆芽菜, 肉絲S	蕎麥飯 白米, 蕎麥	番茄燉肉 肉丁S, 花椰菜Q, 番茄Q-煮	客家小炒 豆干片, 肉絲S, 蔥-炒	產銷履歷T	海帶雞湯 海帶絲, 雞丁S	紅棗山藥銀耳湯 紫山藥, 白木耳, 紅棗	水果	6.7	1.7	1.7	0	1.9	0.1	113	664	699
12月12日	二	★	玉米肉茸燕麥粥 白米, 燕麥, 玉米, 絞肉S, 吻仔魚	麥片飯 白米, 麥片	香烤雞翅腿 翅腿S-烤	油蔥蒸蛋 雞蛋Q, 油蔥-蒸	有機蔬菜O	金針銀芽湯 金針, 豆芽菜Q	香菇麵線羹 麵線, 肉絲S, 香菇, 大白菜	水果	6.3	2.2	1.7	0	2.4	0.1	104	684	721
12月13日	三	★	奶香紅豆湯 紅豆, 牛奶	特餐 特餐	麻油豬肉炊飯 白米, 肉片S, 高麗菜Q, 玉米筍Q-煮	油燜薯絲 涼薯Q, 肉絲S, 金針菇Q-炒	季節蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨S	越氏風味河粉 寬冬粉, 九層塔, 肉絲, 豆芽菜	水果	6.4	1.8	1.7	0.2	1.7	0.1	257	666	701
12月14日	四	★	麵疙瘩 麵疙瘩, 小白菜, 肉片S	五穀飯 白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 麥片	虱目魚排 虱目魚排-炸	包菜粉絲滑蛋 冬粉, 大白菜, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	肉絲豆腐羹 肉絲S, 豆腐, 豆芽菜Q	麥茶+烤地瓜 地瓜, 麥茶	水果	7	1.7	1.4	0	1.8	0.1	110	671	707
12月15日	五	★	胚芽米漿+饅頭 白米, 胚芽米, 饅頭	糙米飯 白米, 糙米	咖哩雞 雞丁Q, 洋芋Q, 紅蘿蔔Q	沙茶干絲 干絲, 海帶絲-炒	有機蔬菜O	芹香結頭菜湯 結頭菜Q, 芹菜Q	蔬菜芋棵湯 芋棵, 小白菜, 肉絲S	水果	6.8	1.8	1.5	0	1.8	0.1	112	665	700
12月18日	一	★	雞蛋麵線 麵線, 肉絲S, 雞蛋, 小白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	打拋雞丁 雞丁Q, 豆干片, 九層塔Q-煮	田園玉米 玉米Q, 絞肉S, 紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷T	薏仁香瓜湯 薏仁, 佛手瓜Q	奶香綠豆薏仁湯 綠豆, 小薏仁, 牛奶	水果	6.3	1.9	1.7	0.2	1.7	0.1	263	664	699
12月19日	二	★	廣東粥 白米, 豆乾丁, 高麗菜, 絞肉S	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	沙茶肉片 肉片S, 小瓜Q-炒	芹香海茸 海茸, 芹菜Q-炒	有機蔬菜O	結頭菜豚肉湯 結頭菜Q, 肉片S	日式烏龍麵 烏龍麵, 味噌, 玉米粒, 小白菜	水果	6.2	2.2	1.9	0	1.9	0.1	105	656	691
12月20日	三	★	蛋花湯+蘿蔔糕 蘿蔔糕, 雞蛋	特餐 特餐	茄汁肉醬麵 絞肉S, 毛豆Q, 紅蘿蔔Q-煮	香酥雞柳條 雞柳條S-炸	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 洋芋Q, 雞蛋Q	香菇豆腐雞片湯 凍豆腐, 雞肉, 香菇	水果	6.1	2.4	1.7	0	2.1	0.1	100	664	699
12月21日	四	★	芝麻薏仁漿+菜包 芝麻薏仁漿, 菜包	小米飯 白米, 小米	腐乳燒雞 雞丁Q, 白蘿蔔Q, 豆腐乳-煮	毛豆干丁 豆乾丁, 毛豆Q-炒	有機蔬菜O	筒絲, 木耳Q, 雞蛋Q, 高麗菜Q	鮭魚糙米粥 白米, 糙米, 鮭魚, 南瓜, 小白菜	水果	6.8	1.7	1.4	0	1.9	0.1	112	663	698
12月22日	五	★	枸杞茶+慶生蛋糕 枸杞, 蛋糕	紫米飯 白米, 紫米	彩菇燒白菜 大白菜Q, 雲白菇Q, 秀珍菇Q, 紅蘿蔔Q-煮	銀芽炒蛋 黃豆芽Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	日式豆腐湯 柴魚, 豆腐, 洋葱Q	草莓夾心吐司 草莓夾心吐司	水果	6.8	1.7	1.7	0	1.9	0.1	110	670	706
12月25日	一	★	雞絲山藥燕麥粥 燕麥, 白米, 雞絲S, 山藥, 珠貝	麥片飯 白米, 麥片	冬瓜燉肉 肉丁S, 冬瓜Q-煮	紅燒油腐 油豆腐-煮	產銷履歷T	和風小魚湯 海苔, 小魚乾	番茄米線 米線, 肉絲S, 番茄, 大白菜	水果	6.3	2.1	1.7	0	2.2	0.1	113	670	705
12月26日	二	★	羅宋肉片湯 肉片S, 洋葱, 番茄, 香菇	五穀飯 白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 麥片	椒鹽魚塊 虱目魚塊Q-炸	佛跳牆 大白菜Q, 芋頭, 紅蘿蔔Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜O	金草瓜瓜湯 青木瓜Q, 金針菇Q	奶香地瓜湯 紅豆, 地瓜, 牛奶	水果	6.6	1.9	1.5	0.2	1.6	0.1	256	674	709
12月27日	三	★	豆漿+玉米脆片 豆漿, 玉米脆片	特餐 特餐	南洋鳳梨炒飯 白米, 絞肉S, 洋葱Q, 鳳梨塊, 毛豆Q-煮	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 豆腐-炒	季節蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨S	味噌麵疙瘩 麵疙瘩, 豆芽菜, 海苔, 紅蘿蔔	水果	6.3	1.7	1.7	0	2.3	0.1	132	658	693
12月28日	四	★	鍋燒雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 大白菜, 雞蛋	紫米飯 白米, 紫米	海結燒肉 豬肉S, 海帶結-炒	蜜汁豆干 豆干, 白芝麻-炒	有機蔬菜O	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q, 雞丁S	關東煮 高麗菜, 油泡, 金針菇, 香菇	水果	6.3	2.1	1.7	0	2.2	0.1	113	670	705
12月29日	五	★	古早味米粉 米粉, 蚵白菜, 肉絲S	糙米飯 白米, 糙米	奶油焗烤雞 雞丁S, 南瓜Q, 乳酪絲-炒, 烤	雪花花椰 花椰菜, 雪白菇-炒	有機蔬菜O	巧達濃湯 洋芋Q, 香菇Q	雞蛋布丁 雞蛋布丁	水果	6.4	1.7	1.6	0	1.7	0.1	105	631	664

*蔬食日及3章IQ豆奶日：12/22。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每周供應履歷蔬菜、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。

*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。