

壽山國小附設幼兒園111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			全蛋雞(份)	肉類(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	豆漿(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	內容	內容									
10月3日	一	★	叻魚胚芽米蔬菜粥 白米,胚芽米,叻魚,高麗菜	燕麥飯 白米,燕麥	洋芋燒雞 雞T.S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	香韭干片 豆干片,韭菜花Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	竹筍大骨湯 竹筍Q,大骨	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜	水果 水果	5.6	2.3	1.7	0	2.8	0.1	112	663	698	
10月4日	二	★	芝麻薏仁漿+銀絲卷 薏仁,黑芝麻,銀絲卷	白米飯 白米	香菇肉燥 絞肉S,香菇絲,絞碎瓜	長豆炒肉絲 長豆Q,肉絲S,木耳Q	有機蔬菜O	冬瓜魚丸湯 冬瓜Q,魚丸Q	羅宋雞湯 雞T.S,白蘿蔔,番茄,紅蘿蔔,芹菜	水果 水果	5.4	1.8	2.6	0	1.7	0.1	126	592	624	
10月5日	三	★	慶生蛋糕+枸杞茶 慶生蛋糕,枸杞	紫米飯 白米,紫米	百頁燒雞 雞T.S,百頁豆腐,南瓜Q	銀芽粉絲 冬粉,絞肉S,豆芽Q,芹菜Q	季節蔬菜Q	玉米蛋花湯 玉米Q,雞蛋Q	蔬菜湯餃 水餃,小白菜,海苔	水果 水果	6.2	2.3	1.9	0	2.2	0.1	104	676	712	
10月6日	四	★	奶香堅果燕麥粥 燕麥,糯米,核桃,蔓越莓,葡萄乾,牛奶	白米飯 白米	肉絲蛋炒飯 肉絲S,雞蛋Q,玉米粒Q	蘿蔔滷海結 白蘿蔔Q,海帶結,米血糕S	有機蔬菜O	酸辣湯 豬血,大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	埔里米粉 米粉,肉絲S,油蔥	水果 水果	6.9	1.9	1.8	0.2	1.7	0.1	197	706	743	
10月7日	五	★	肉燥板條 板條,絞肉,蚵白菜	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	珍菇炒肉絲 精靈菇Q,鴻禧菇Q,肉絲S	蛋酥蒲瓜 蒲瓜Q,雞蛋Q,木耳Q	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 味噌,豆腐	維也納麵包 維也納麵包	水果 水果	6.3	1.7	1.9	0	1.7	0.1	104	631	665	
10月10日	一		國慶日休假																	
10月11日	二	★	蔬菜鍋燒麵 鍋燒意麵,肉片S,小白菜	小米飯 白米,小米	茄汁魚丁 水蜜桃	腐皮炒白菜 大白菜Q,腐皮,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	黃豆芽排骨湯 黃豆芽Q,排骨	紅豆西米露 紅豆,西谷米	水果 水果	6.8	2	1.8	0	1.8	0.1	131	680	716	
10月12日	三	★	芋頭米粉 米粉,肉絲S,芋頭,豆芽菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	京醬肉絲 肉絲S,洋蔥Q,彩椒Q	鐵板豆腐 豆腐,筍片Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	金瓜菇菇雞湯 佛手瓜Q,金針菇Q,雞T.S	關東煮 白蘿蔔,玉米粒,黑輪	水果 水果	5.7	2.1	2.7	0	1.9	0.1	111	638	672	
10月13日	四	★	豆漿+燒賣 豆漿,燒賣	油麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S,豆芽菜Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	香酥蝦捲 蝦捲S	有機蔬菜O	海絲肉絲湯 海帶絲,肉絲S	越氏風味河粉 寬冬粉,肉絲S,蚵白菜	水果 水果	6.5	2	1.7	0	2.3	0.1	126	684	720	
10月14日	五	★	香菇絲瓜糙米粥 白米,糙米,絲瓜,香菇絲,絞肉	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	紅燒雞 素肚,雞T.S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	有機蔬菜O	木須豆腐湯 豆腐,木耳絲Q,紅蘿蔔Q	麵線羹 麵線,皮絲,筍絲,香菇絲	水果 水果	6.2	2.2	2	0	2.2	0.1	105	675	710	
10月17日	一	★	奶香桂圓八寶粥 燕麥,燕麥,紫米,糯米,綠豆,花生,桂圓,牛奶	糙米飯 白米,糙米	黃瓜番茄炒肉片 肉片S,小黃瓜Q,小番茄Q	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	產銷履歷蔬菜T	涼薯肉絲湯 涼薯Q,肉絲S	什錦肉燥湯麵 油麵,絞肉S,貢丸,小白菜	水果 水果	6.5	1.7	1.7	0.2	1.9	0.1	127	679	715	
10月18日	二	★	蛋花湯+菜包 雞蛋,菜包	香鬆飯 白米,香鬆	奶油蘑菇雞丁 雞T.S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,杏鮑菇,鮮奶油	花椰炒魷魚羹 花椰菜Q,魷魚羹Q	有機蔬菜O	薑絲牛蒡湯 牛蒡Q,薑絲	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	水果 水果	6.4	1.8	1.8	0	1.5	0.1	107	629	663	
10月19日	三	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩,肉片S,高麗菜,木耳	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	冬瓜燉肉 肉丁S,冬瓜Q	香菇麵筋 麵筋泡,香菇Q	季節蔬菜Q	大滷湯 大白菜Q,木耳Q,筍絲,雞蛋Q	味噌拉麵 拉麵,味噌,海苔,玉米粒,肉片S	水果 水果	6.2	2.2	1.9	0	2.1	0.1	104	667	702	
10月20日	四	★	沙茶米苔目 米苔目,小白菜,肉絲S,蔥	白米飯 白米	蝦米香芋炊飯 肉絲S,芋頭Q,高麗菜Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q,蝦米	油蔥薯絲 涼薯Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	金針粉絲湯 金針,冬粉	花生豆花 豆花,花生仁,綠豆	水果 水果	6.8	1.7	1.8	0	2	0.1	121	678	714	
10月21日	五	★	香椿細粉 冬粉,小白菜,素肉絲,香椿	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	素燥滷油腐 油豆腐,素絞肉,香菇Q	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋Q	有機蔬菜O	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	南瓜小米鹹粥 白米,小米,素絞肉,南瓜	水果 水果	6.3	2.1	1.9	0	2.3	0.1	110	680	716	
10月24日	一	★	蝦米蒲瓜燕麥粥 白米,燕麥,蒲瓜,蝦米,絞肉S	白米飯 白米	香蔥豆腐蒸肉餅 絞肉S,紅蘿蔔Q,蔥,雞蛋,豆腐	香芹海帶絲 海帶絲,芹菜Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	紅豆雪蓮子湯 紅豆,雪蓮子	水果 水果	5.6	1.7	2.5	0	1.9	0.1	136	609	642	
10月25日	二	★	番茄蔬菜麵 蔬菜麵,肉片S,番茄,蚵白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	香酥魚排 魚排Q	香蔥蒸蛋 雞蛋Q,蔥	有機蔬菜O	洋蔥濃湯 洋蔥Q,南瓜Q,雞蛋Q	餛飩湯 餛飩,小白菜	水果 水果	6.1	2.3	1.9	0	2.2	0.1	107	670	705	
10月26日	三	★	菇菇蔬菜肉片湯 袖珍菇,金針菇,玉米筍,高麗菜,肉片S,竹輪	紫米飯 白米,紫米	芝麻蘿蔔燒雞 雞T.S,白蘿蔔Q,芝麻	什錦白菜滷 大白菜Q,紅蘿蔔Q,金針菇Q,木耳Q,皮絲	季節蔬菜Q	韭菜豬血湯 豬血,韭菜	竹筍肉茸胚芽米粥 胚芽米,筍絲,絞肉S	水果 水果	6.2	2.1	2.1	0	2.3	0.1	102	678	714	
10月27日	四	★	豆奶+草莓夾心吐司 豆奶,草莓夾心吐司	烏龍麵 烏龍麵	肉絲烏龍麵 肉絲S,魚板絲,紅蘿蔔Q,小白菜Q,蔥	梅香冬瓜 冬瓜,紫蘇梅	有機蔬菜O	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐	客家板條 板條,韭菜,豆芽,肉絲S	水果 水果	6.4	1.8	1.9	0	2.3	0.1	124	674	709	
10月28日	五	★	肉羹麵線 麵線,肉羹,紅蘿蔔,木耳	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	黃瓜燴肉片 大黃瓜Q,肉片S	客家小炒 豆干片,肉絲S,蔥,紅蘿蔔	有機蔬菜O	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q,芹菜Q	清蒸地瓜 地瓜	水果 水果	6.2	1.7	1.8	0	1.6	0.1	111	617	650	
10月31日	一	★	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥	燕麥飯 白米,燕麥	椒香滷翅腿 翅腿Q,花椰菜S	田園玉米 玉米粒Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	產銷履歷蔬菜T	銀魚冬瓜湯 冬瓜Q,小魚干,薑絲	酸菜冬粉 冬粉,肉絲S,酸菜,小白菜	水果 水果	6.8	1.8	1.7	0.2	1.8	0.1	99	698	735	

*10/21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。