

壽山國小附設幼兒園111年11月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	三餐IQ中 標	早點心	午餐				午點心		全穀類 糧(份)	豆類 種子(份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	蛋及蛋 肉(份)	水果 (份)	鈣(mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)
				白米飯	洋蔥炒肉絲	肉茸蒸蛋	有機蔬菜0	番茄豆腐湯	九份芋圓									
11月1日	二	★	大油麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲Q,筍絲,紅蘿蔔,木耳	白米飯 白米	洋蔥炒肉絲 洋蔥Q,肉絲S,甜椒Q	肉茸蒸蛋 雞蛋Q,絞肉S	有機蔬菜0	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐	九份芋圓 紅豆,小芋圓	5.5	2.3	1.7	0	2.8	0.1	112	656	691
11月2日	三	★	麥茶+慶生蛋糕 麥茶,慶生蛋糕	地瓜飯 白米,地瓜Q	咖哩雞 雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	韭花炒豆干 豆干,韭菜花Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	季節蔬菜Q	福菜竹筍湯 竹筍Q,朴菜	味噌拉麵 拉麵,肉片S,味噌,豆芽菜,海芽	6.4	2.2	1.9	0	2.2	0.1	109	685	722
11月3日	四	★	蛋花湯+肉包 雞蛋,肉包	白米飯 白米	鳳梨肉絲炒飯 肉絲S,雞蛋Q,玉米粒Q,毛豆Q,甜鳳梨	長豆炒甜不辣 長豆Q,甜不辣S	有機蔬菜0	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,排骨	桂圓蓮子銀耳湯 白木耳,蓮子,桂圓	5.8	1.7	1.7	0	1.5	0.1	103	583	614
11月4日	五	★	紫米薏仁湯 紫米,薏仁	五穀飯 白米,糙米,紫米,燕麥,麥片	白菜滷肉 大白菜Q,肉片S	鐵板豆腐 油豆腐,筍片Q,木耳Q	有機蔬菜0	銀芽三絲湯 豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	香椿蔬菜寬粉 寬粉,蚵白菜,肉絲,香椿	6.6	1.8	1.8	0	1.9	0.1	116	664	699
11月7日	一	★	豆漿+葡萄吐司 豆漿,葡萄吐司	香鬆飯 白米,香鬆	虱目魚排 虱目魚排	絲瓜麵筋 絲瓜Q,麵筋泡	產銷履歷蔬菜T	白菜肉片湯 大白菜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	關東煮 白蘿蔔,黑輪,高麗菜,百頁豆腐	6.3	2	1.8	0	2.2	0.1	122	668	703
11月8日	二	★	番茄烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,大白菜,番茄	小米飯 白米,小米	黃瓜炒雞片 雞片S,大黃瓜Q,紅蘿蔔Q	沙茶海絲 海帶絲,紅蘿蔔Q,黃豆芽Q	有機蔬菜0	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋	紅豆地瓜湯 紅豆,地瓜	6.7	1.8	1.7	0	1.8	0	123	657	692
11月9日	三	★	芹香肉燥炊粉 炊粉,絞肉S,小白菜,芹菜	白米飯 白米	芝麻肉片 肉片S,長豆Q,白芝麻	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	季節蔬菜Q	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q,大骨S	菇菇意麵 意麵,絞肉S,金針菇,香菇,袖珍菇	6.2	2.1	2	0	2.3	0.1	132	675	711
11月10日	四	★	枸杞南瓜雞湯 雞片S,南瓜,枸杞	板條飯 板條	肉絲炒板條 肉絲S,小白菜Q,韭菜Q	滷味 高麗菜Q,米血糕S	有機蔬菜0	四神湯 薏仁,淮山,芡實,肉絲S	香菇山藥糙米粥 白米,糙米,絞肉S,山藥,香菇絲	6.3	1.8	2	0	2	0.1	102	654	688
11月11日	五	★	肉羹麵線 麵線,筍絲,紅蘿蔔,肉羹	五穀飯 白米,糙米,紫米,燕麥,麥片	紅燒雞 冬瓜Q,雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	有機蔬菜0	薑絲牛蒡湯 牛蒡Q,薑絲	芋香西米露 芋頭,西谷米,椰漿	6.7	1.9	1.8	0	1.9	0.1	103	675	710
11月14日	一	★	蔬菜干貝糙米粥 白米,糙米,絲瓜,珠貝	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	咕咾雞丁 雞丁S,洋蔥Q,青椒Q	肉茸玉米 玉米Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	香筋肉絲羹 筍絲Q,木耳Q,豆芽菜Q,肉絲S	柴魚風味蔬菜麵 蔬菜麵,肉片S,小白菜,柴魚	6.4	2.3	1.9	0	2.2	0.1	104	690	726
11月15日	二	★	肉絲細粉 冬粉,高麗菜,肉絲S	燕麥飯 白米,燕麥	冬瓜花生燉肉 肉丁S,冬瓜Q,水煮花生	銀芽粉絲 冬粉,絞肉S,豆芽菜Q	有機蔬菜0	涼薯雞湯 涼薯Q,雞丁S	燒仙草 仙草汁,花生片,綠豆,薏仁,雪蓮子	6.7	1.7	1.9	0	1.8	0.1	138	663	698
11月16日	三	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜	白米飯 白米	海結燒雞 雞丁S,海結,油豆腐,紅蘿蔔Q	蝦米蛋酥白菜 大白菜Q,雞蛋Q,蝦米,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q,肉片S	蔥香板條 板條,絞肉,小白菜,蔥	6.3	1.9	2.2	0	1.8	0.1	105	652	687
11月17日	四	★	埔里米粉 米粉,蘭花乾,肉絲S,豆芽菜	白米飯 白米	麻油雞片拌飯 雞片S,高麗菜Q,毛豆Q,老薑	花椰菜貢丸 花椰菜S,貢丸片S	有機蔬菜0	酸辣湯 豬血,筍絲Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	莓果奶香麥片粥 麥片,蔓越莓,葡萄乾,南瓜子,牛奶	6.8	2.1	1.7	0.2	1.7	0.1	104	705	743
11月18日	五	★	油蔥米苔目 米苔目,韭菜,蚵白,素肉絲,油蔥	五穀飯 白米,糙米,紫米,燕麥,麥片	香菇素肉燥 素絞肉,碎瓜,香菇絲	芙蓉豆腐 豆腐,皮絲,木耳Q,甜豆Q	有機蔬菜0	海芽蛋花湯 海芽,雞蛋Q	水煮玉米 玉米	6.3	1.8	1.7	0	1.9	0.1	118	641	675
11月21日	一	★	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉片S,小白菜	白米飯 白米	蒜苗肉絲 肉絲S,大白菜Q,蒜苗Q	蠔油香椿豆干 豆干,紅蘿蔔Q,香椿醬	產銷履歷蔬菜T	香菇雞湯 雞丁S,香菇Q,冬瓜Q	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	6.6	1.7	1.7	0	2	0.1	137	662	697
11月22日	二	★	豆奶+馬拉糕 豆奶,馬拉糕	糙米飯 白米,糙米	茄汁魚丁 水蜜丁Q,洋蔥Q	金茸黃瓜 大黃瓜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜0	芹香結頭菜 結頭菜Q,芹菜	白菜花枝羹湯 花枝羹,高麗菜,筍絲,木耳,雞蛋	6.2	1.9	1.8	0	2.2	0.1	153	657	692
11月23日	三	★	麻油麵線 麵線,肉絲S,大白菜	紅藜飯 白米,紅藜	南瓜燒雞 雞丁S,南瓜Q	香芹干絲 干絲,芹菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	雪蓮子排骨湯 雪蓮子,排骨	麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,蚵白菜	6.3	2.1	1.9	0	2.2	0.1	104	675	710
11月24日	四	★	蔬菜雞蛋湯餃 水餃,雞蛋,蚵白菜	螺旋麵 螺旋麵	茄汁肉醬麵 絞肉S,番茄,洋蔥Q,玉米粒Q	麥克雞塊 麥克雞塊S	有機蔬菜0	金針白菜湯 大白菜Q,金針	客家鹹粥 白米,絞肉S,高麗菜	6.2	2.2	1.9	0	1.9	0.1	103	656	691
11月25日	五	★	紫米燕麥漿+饅頭 紫米,燕麥,饅頭	五穀飯 白米,糙米,紫米,燕麥,麥片	沙茶肉絲 黑豆干,肉絲S	木須洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q,木耳絲Q	有機蔬菜0	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔Q,味噌	油豆腐細粉 冬粉,肉絲,油豆腐,豆芽菜,九層塔	6.5	1.7	1.8	0	2.1	0.1	97	663	698
11月28日	一	★	鄉村羅宋湯 白蘿蔔,番茄,肉片S,芹菜,月桂葉	小米飯 白米,小米	椒鹽翅腿 翅小腿S,地瓜Q	肉茸薯絲 涼薯Q,絞肉S	產銷履歷蔬菜T	雞蛋豆腐羹 豆腐,大白菜Q,雞蛋Q,木耳Q	非香米苔目 米苔目,高麗菜,肉絲S,韭菜	6.2	2.1	2.3	0	2.3	0.1	104	683	719
11月29日	二	★	牛奶+起司蒸果子 牛奶,起司蒸果子	白米飯 白米	薑汁燒肉 肉片S,花椰菜S,薑	芋香玉米 玉米粒Q,毛豆Q,芋頭Q	有機蔬菜0	冬瓜魚丸湯 冬瓜Q,魚丸S	蔬菜雲吞湯 雲吞,高麗菜	6.5	1.6	1.8	0.5	1.4	0.1	501	694	730
11月30日	三	★	吻魚南瓜燕麥粥 白米,燕麥,南瓜,吻魚	紫米飯 白米,紫米	香菇燴雞片 雞片S,香菇Q,白蘿蔔Q	番茄炒蛋 番茄Q,豆腐,雞蛋Q	季節蔬菜Q	海絲肉絲湯 海帶絲,肉絲S	肉絲麵線 麵線,肉絲S,筍絲,木耳	6.1	2.1	2.1	0	2.3	0.1	106	671	707

*11/18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。