壽山國小附設幼兒園112年4月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		三章1Q申請	早點心	午餐					午點心		全穀雜糧（份）	堅果種子（份）	蔬菜（份）	奶類（份）	豆魚蛋肉（份）	水果（份）	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
4月3日	一		兒童節補假																
4月4日	二		兒童節																
4月5日	三		清明節																
4月6日	四	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩.肉片S.豆芽菜.木耳	白米飯 白米	茄汁肉絲炒飯 肉絲S.雞蛋Q.毛豆Q.洋蔥Q	鐵板豆乾 豆干片.紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	佛手瓜排骨湯 佛手瓜Q.排骨S	羅宋雞湯 番茄.洋蔥.芹菜.雞丁S	水果 水果	5.5	2.5	1.7	0	2.9	0.1	110	670	706
4月7日	五	★	綠豆奶香燕麥湯 燕麥.綠豆.圓糯.牛奶	芝麻飯 白米.黑芝麻	白菜滷肉 袖珍菇Q.鴻禧菇Q.大白菜Q.肉片S	荔香玉米 玉米粒Q.紅蘿蔔Q.芋頭Q	有機蔬菜O	味噌海芽湯 味噌.海帶芽	絲瓜胚芽米粥 胚芽米.絞肉S.絲瓜	水果 水果	6.8	1.8	1.7	0.2	1.8	0.1	295	698	735
4月10日	一	★	韭香粄條 粄條.蚵白.肉絲S.韭菜	香鬆飯 白米.香鬆	甜椒魚丁 魚丁Q.甜椒Q.豆腐	油蔥薯片 涼薯Q.肉片S.油蔥酥	產銷履歷蔬菜T	海絲肉絲湯 海帶絲.肉絲S	紫米奶香露 西谷米.紫米.椰漿	水果 水果	6.7	1.8	1.8	0	1.8	0.1	104	665	700
4月11日	二	★	雞蛋肉絲麵 雞蛋.高麗菜.麵條	小米飯 小米	麻油雞片 雞片S.花椰菜Q	香椿沙茶乾絲 白乾絲.香椿.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜O	牛蒡肉片湯 牛蒡Q.肉片S	香菇竹筍粥 白米.筍絲.絞肉S.香菇絲	水果 水果	6.6	1.9	1.7	0	1.9	0.1	103	665	701
4月12日	三	★	牛奶+慶生蛋糕 牛奶.蛋糕	五穀飯 白米.糙米.紫米.燕麥.麥片	冬瓜燒肉 肉丁S.冬瓜Q	肉茸長豆 長豆Q.絞肉S.紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	三絲白菜羹 豆芽菜Q.木耳絲Q.紅蘿蔔Q.肉絲S.油皮	咖哩湯餃 水餃.洋蔥.豆芽菜.咖哩粉	水果 水果	6.1	2.2	2.1	0.5	2.2	0.1	510	741	781
4月13日	四	★	果乾紫米薏仁湯 紫米.小薏仁.蔓越莓.南瓜子	麵條 麵條	什錦燴麵 肉絲S.紅蘿蔔Q.香菇Q.豆芽菜Q	滷味 豆干.黑輪Q.海帶結	有機蔬菜O	番茄蛋花湯 番茄Q.雞蛋	白菜豆腐肉片湯 凍豆腐.高麗菜.雞肉片S.金針菇	水果 水果	6.7	1.9	1.7	0	1.9	0.1	123	672	708
4月14日	五	★	肉絲麵線 麵線.筍絲.肉絲S.紅蘿蔔	紅藜飯 白米.紅藜	油豆腐燒肉 油豆腐.肉片S	金茸黃瓜 大黃瓜Q.金針菇Q.木耳Q	有機蔬菜O	芹香結頭菜湯 結頭菜Q.芹菜Q	紅豆地瓜湯 紅豆.地瓜	水果 水果	6.6	1.7	1.8	0	1.8	0.1	114	654	689
4月15日	六		運動會																
4月17日	一		運動會補假																
4月18日	二	★	珍菇蔬菜蛤蜊肉片湯 金針菇.秀珍菇.大白菜.肉片S.蛤蜊	胚芽米飯 白米.胚芽米	番茄雞丁 雞丁S.洋蔥Q.番茄Q	芹香海茸 海茸.芹菜Q	有機蔬菜O	雪蓮子魚丸湯 雪蓮子.魚丸S	奶香南瓜西谷米 南瓜.西谷米.牛奶	水果 水果	6.6	1.7	1.8	0.2	1.7	0.1	302	677	713
4月19日	三	★	燕麥扁蒲蝦米滑蛋粥 燕麥.扁蒲.絞肉S.蝦米.雞蛋	蕎麥飯 白米.蕎麥	京醬肉絲 肉絲S.豆干片.紅蘿蔔Q	白菜滷 大白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	季節蔬菜Q	青木瓜雞湯 青木瓜Q.雞丁S	肉絲蔬菜麵 蔬菜麵.蚵白菜.肉絲S	水果 水果	6.2	2.2	2.1	0	2.2	0.1	103	677	713
4月20日	四	★	海芽湯+肉包 海芽.肉包	白米飯 白米	野菇肉絲炊飯 肉絲S.高麗菜S.鴻禧菇Q.袖珍菇Q.香菇Q.紅蘿蔔	開陽扁蒲 扁蒲Q.蝦米.木耳	有機蔬菜O	竹筍排骨湯 竹筍Q.排骨S	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩.大白菜.木耳.豬血.紅蘿蔔	水果 水果	6.3	2	1.8	0	1.7	0.1	104	642	676
4月21日	**五**	★	**台式擔仔麵** **麵條.素絞肉.油豆腐.蚵白**	**五穀飯** **白米.糙米.紫米.燕麥.麥片**	**三杯豆腸** **豆腸.九層塔Q.洋芋Q**	**玉米炒蛋** **玉米粒Q.雞蛋Q**	**有機蔬菜O**	**冬瓜湯** **冬瓜Q.薑絲**	**起司貝果** **起司貝果**	**水果** **水果**	4.9	2	1.7	0	2.9	0.1	102	609	641
4月24日	一	★	枸杞麻油麵線 麵線.肉絲S.雞蛋.枸杞.高麗菜	紅藜飯 白米.紅藜	翅腿滷豆干 翅腿S.豆干	沙嗲粉絲 冬粉.肉絲S.洋蔥Q.毛豆Q.紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	四神湯 小薏仁.芡實.淮山.肉絲S	桂圓花生銀耳湯 白木耳.桂圓.花生仁	水果 水果	6.9	1.8	1.7	0	1.9	0.1	108	681	717
4月25日	二	★	芝麻糙米漿+鍋貼 糙米.黑芝麻.鍋貼	燕麥飯 白米.燕麥	香菇蒸肉餅 絞肉S.香菇Q	花椰炒皮絲 花椰菜Q.皮絲	有機蔬菜O	扁蒲雞湯 扁蒲Q.雞丁S	越式風味米線 米線.肉片S.番茄.九層塔.豆芽菜	水果 水果	6.3	1.7	1.8	0	1.8	0.1	127	634	668
4月26日	三	★	餛飩湯 餛飩.海苔絲.大白菜	白米飯 白米	椒鹽魚塊 虱目魚塊Q	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.豆腐	季節蔬菜Q	金針肉絲湯 金針.冬粉.肉絲S	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.蚵白菜	水果 水果	6.1	2.3	2	0	2.2	0.1	104	672	708
4月27日	四	★	干貝吻魚小米鹹粥 小米.珠貝.絞肉S.吻魚.玉米粒	米粉 米粉	肉絲炒米粉 肉絲S.高麗菜Q.紅蘿蔔Q.芹菜Q	鼓汁豆干 豆干.黑豆鼓	有機蔬菜O	黃瓜肉片湯 黃瓜Q.肉片S	奶香花豆芋圓湯 花豆.芋圓.牛奶	水果 水果	6.8	1.8	1.7	0.2	2	0.1	301	708	746
4月28日	五	★	蔥香米苔目 米苔目.肉絲S.豆芽菜.蔥	糙米飯 白米.糙米	南瓜燒雞 南瓜Q.雞丁S	紅燒麵腸 麵腸.高麗菜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q.芹菜Q	水煮地瓜 地瓜	水果 水果	6.8	1.7	1.9	0	1.8	0.1	110	670	705

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：4/21。

＊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。