

壽山國小附設幼兒園112年5月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		早點心		午餐			午點心			營養標示										
										全穀類	蛋類	蔬菜	奶類	豆魚蛋肉	水果	油脂	糖	熱量		
										(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)			
5月1日	一	★	南瓜米粉 米粉, 豆芽菜, 肉絲S, 南瓜	胚芽米飯 白米, 糙米	珍菇肉片 肉片S, 大黃瓜Q, 秀珍菇Q, 香菇Q	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S	產銷履歷蔬菜T	海絲豆芽湯 海帶絲, 豆芽Q	紅豆燕麥湯 紅豆, 燕麥	水果	水果	5.4	2.3	1.7	0	3	0.1	111	660	695
5月2日	二	★	米漿+銀絲卷 白米, 黑花生, 銀絲捲	紫米飯 白米, 紫米	椒鹽雞堡 雞堡	蝦米炒扁蒲 扁蒲Q, 紅蘿蔔Q, 蝦米	有機蔬菜0	韭菜豬血湯 豬血, 韭菜	香菇山藥糙米粥 白米, 胚芽米, 山藥, 絞肉S, 香菇絲	水果	水果	6.2	2	1.8	0	1.7	0.1	102	635	669
5月3日	三	★	麥茶+慶生蛋糕 麥茶, 慶生蛋糕	小米飯 白米, 小米	沙茶肉絲 肉絲S, 豆干片, 白芝麻	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q	季節蔬菜Q	涼薯大骨湯 涼薯, 大骨	肉絲麵線 麵線, 木耳, 紅蘿蔔, 肉絲S, 大白菜	水果	水果	6.5	2.2	1.9	0	2.2	0.1	106	692	729
5月4日	四	★	皮蛋瘦肉滑蛋粥 白米, 絞肉S, 皮蛋, 雞蛋	義大利麵 義大利麵	茄汁義大利麵 絞肉S, 洋芋Q, 紅蘿蔔Q, 義大利香料	蒜香花椰 青花椰Q, 油皮	有機蔬菜0	黃豆雞湯 黃豆, 雞丁S	奶香綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁, 牛奶	水果	水果	6.9	1.8	1.7	0.2	1.7	0.1	124	699	736
5月5日	五	★	番茄飯條 飯條, 肉絲S, 番茄, 蚵白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	瓜子肉燥 絞肉S, 絞碎瓜, 碎豆干	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	有機蔬菜0	奶油洋蔥玉米湯 洋蔥Q, 玉米粒Q, 奶油	雞蛋麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲S, 小白菜, 雞蛋	水果	水果	6.2	2.1	1.9	0	2.3	0.1	105	673	709
5月8日	一	★	絲瓜麵線 麵線, 肉絲S, 絲瓜	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	蘿蔔燒雞 雞丁S, 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q	三色玉米 玉米粒Q, 豆乾丁, 紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	薑絲金針湯 金針, 冬粉	綠豆雪蓮子湯 綠豆, 雪蓮子	水果	水果	6.7	1.7	1.8	0	1.8	0.1	127	661	696
5月9日	二	★	堅果牛奶麥片粥 麥片, 糯米, 牛奶, 核桃, 葡萄乾	黑芝麻飯 白米, 黑芝麻	梅汁燒肉 肉丁S, 紫蘇梅, 花椰菜S	香芹干絲 白干絲, 芹菜Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	朴菜竹筍湯 竹筍Q, 朴菜	餛飩湯 餛飩, 蚵白菜	水果	水果	6.7	1.9	1.7	0	1.7	0.1	108	662	697
5月10日	三	★	味噌拉麵 拉麵, 魚片, 豆芽菜, 味噌, 海芽	紫米飯 白米, 紫米	海鮮魷魚排 魷魚排	涼薯Q, 皮絲, 油蔥酥	季節蔬菜Q	南瓜肉片湯 南瓜Q, 肉片S	芋頭銀耳湯 芋頭, 白木耳, 枸杞, 桂圓	水果	水果	6.6	1.9	1.7	0	1.7	0.1	122	655	690
5月11日	四	★	干貝蔬菜胚芽米粥 白米, 胚芽米, 高麗菜, 珠貝	燕麥飯 白米, 燕麥	肉絲蛋炒飯 肉絲S, 雞蛋Q, 玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 洋蔥Q	銀魚冬瓜 冬瓜Q, 小魚干	有機蔬菜0	酸辣湯 豬血, 金針菇Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	魚丸香菇麵 麵條, 絞肉S, 魚丸, 香菇, 小白菜	水果	水果	6.2	2.2	2	0	2.2	0.1	105	675	710
5月12日	五	★	韭香米苔目 米苔目, 肉絲S, 豆芽菜, 韭菜	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 麥片	塔香雞丁 油豆腐, 甜椒Q, 紅蘿蔔Q, 雞丁S	什錦白菜 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 芋頭Q	有機蔬菜0	香菇佛手瓜湯 佛手瓜Q, 香菇Q, 金針菇Q	起果貝果 起司貝果	水果	水果	6.4	1.7	1.9	0	1.9	0.1	104	648	683
5月15日	一	★	香菇蘿蔔雞湯 雞片S, 白蘿蔔, 香菇, 蛤蜊	蕎麥飯 白米, 蕎麥	花生燉肉 肉丁S, 水煮花生, 海帶結	吻魚玉米蒸蛋 雞蛋Q, 吻魚, 玉米粒Q	產銷履歷蔬菜T	三絲白菜羹 大白菜Q, 木耳Q, 肉絲S	紫米奶香露 西谷米, 紫米, 椰漿	水果	水果	6.7	1.7	1.7	0	1.8	0.1	106	658	693
5月16日	二	★	蛋花湯+蘿蔔糕 雞蛋, 蘿蔔糕	胚芽米飯 白米, 胚芽米	南瓜雞片 雞片S, 南瓜Q	客家小炒 豆干片, 肉絲S, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	涼薯排骨湯 涼薯Q, 排骨S	竹筍糙米鹹稀飯 白米, 糙米, 筍絲, 香菇絲, 絞肉S	水果	水果	6.3	1.8	1.7	0	1.9	0.1	106	641	675
5月17日	三	★	豬肉麵疙瘩 麵疙瘩, 肉片S, 小白菜	香鬆飯 白米, 香鬆	紅燒魚丁 魚丁Q	滷味 高麗菜Q, 黑輪條Q, 海帶結	季節蔬菜Q	玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q	奶香燒仙草 仙草汁, 紅豆, 花豆, 燕麥, 牛奶	水果	水果	6.6	1.7	1.8	0.2	1.7	0.1	115	677	713
5月18日	四	★	鮭魚胚芽米粥 白米, 胚芽米, 高麗菜, 鮭魚	麵條 麵條	肉絲炒麵 肉絲S, 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	腰果長豆 長豆Q, 腰果	有機蔬菜0	四神湯 肉片S, 薏仁, 淮山, 芡實	肉絲冬粉 冬粉, 肉絲S, 小白菜	水果	水果	6.2	2.2	1.9	0	2.1	0.1	104	667	702
5月19日	五	★	豆漿+香芋包 豆漿, 香芋包	小米飯 白米, 小米	彩菇燒白菜 大白菜, 嫩豆腐Q, 雲白菇Q, 素腰花	鐵板豆干 豆干, 筍片Q, 毛豆Q	有機蔬菜0	雪蓮子馬鈴薯湯 雪蓮子, 洋芋Q	沙茶肉羹湯 素肉羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 雞蛋	水果	水果	6.2	1.7	1.8	0	2.4	0.1	114	659	694
5月22日	一	★	奶香紅豆麥角湯 紅豆, 麥角, 牛奶	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 麥片	香酥雞腿 翅小腿S, 地瓜Q	蔥燒豆腐 油豆腐, 絞肉S, 蔥	產銷履歷蔬菜T	芹香貢丸湯 貢丸S, 芹菜Q	油蔥米粉湯 粗米粉, 肉絲S, 豆芽菜	水果	水果	6.7	1.9	1.7	0.2	1.9	0.1	241	701	738
5月23日	二	★	肉燥意麵 意麵, 絞肉S, 豆芽菜, 竹輪	麥片飯 白米, 麥片	香菇炒肉片 肉片S, 香菇Q, 大黃瓜Q	海草炒玉筍 海草, 紅蘿蔔Q, 玉米筍Q	有機蔬菜0	番茄蛋花湯 番茄Q, 雞蛋Q	綠豆仁奶香米露 綠豆仁, 西谷米, 椰漿	水果	水果	6.6	1.8	1.8	0	1.8	0.1	115	658	693
5月24日	三	★	香菇芋頭糙米粥 白米, 糙米, 絞肉S, 香菇, 芋頭	芝麻飯 白米, 黑芝麻	塔香雞片 雞片S, 九層塔Q, 花椰菜Q	客家小炒 豆干片, 肉絲S, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	味噌小魚湯 高麗菜Q, 小魚乾, 細味噌	關東煮 白蘿蔔, 金針菇, 高麗菜, 黑輪	水果	水果	6.2	2.1	2.1	0	2.1	0.1	106	667	703
5月25日	四	★	玉米濃湯+燒賣 玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔, 燒賣	糙米飯 白米, 糙米	肉絲高麗菜炒飯 肉絲S, 高麗菜Q, 毛豆Q, 紅蘿蔔Q	香檸雞柳條 雞柳條S	有機蔬菜0	金茸黃瓜湯 金針菇Q, 大黃瓜Q	肉絲寬粉 寬粉, 貢丸片, 肉絲S, 小白菜	水果	水果	6.3	2.3	1.8	0	1.8	0.1	104	660	695
5月26日	五	★	雞蛋麵線 麵線, 雞蛋, 肉絲S, 小白菜	紫米飯 白米, 紫米	紅燒肉 南瓜Q, 肉丁S	洋蔥海芽炒蛋 洋蔥Q, 海芽, 雞蛋Q	有機蔬菜0	筍絲豆腐羹 豆腐, 竹筍Q	維也納麵包 維也納麵包	水果	水果	6.4	1.8	1.7	0	1.7	0.1	103	637	671
5月29日	一	★	優酪乳+饅頭 優酪乳, 饅頭	小米飯 白米, 小米	香菇肉燥 絞肉S, 豆乾丁, 香菇, 蔥	柴香白菜 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 柴魚片	產銷履歷蔬菜T	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨S	肉茸高麗菜糙米粥 白米, 糙米, 高麗菜, 毛豆, 絞肉	水果	水果	6.3	1.7	1.8	0.3	1.8	0.1	204	677	713
5月30日	二	★	風味飯條 飯條, 肉絲S, 韭菜, 蚵白菜	香鬆飯 白米, 香鬆	南洋咖哩雞 雞丁S, 洋芋Q, 紅蘿蔔Q, 鮮奶油	長豆炒甜不辣 長豆Q, 木耳絲Q, 甜不辣Q	有機蔬菜0	洋蔥豆腐湯 洋蔥, 豆腐	番茄米線 米線, 番茄, 肉絲S, 九層塔	水果	水果	6.1	2.2	1.9	0	2.1	0.1	105	660	695
5月31日	三	★	肉燥蔬菜拉麵 拉麵, 高麗菜, 絞肉S, 蝦仁	蕎麥飯 白米, 蕎麥	薑汁燒肉 肉片S, 豆干片, 紅蘿蔔Q	銀芽粉絲 冬粉, 綠豆芽Q, 肉絲	季節蔬菜Q	青木瓜雞湯 青木瓜Q, 雞丁S	沙茶湯餃 水餃, 大白菜, 沙茶醬	水果	水果	6.4	2.1	2	0	2.3	0.1	106	689	725

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：5/19。

* 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。