

壽山國小附設幼兒園112年6月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	章10中 備	早點心	午餐				午點心				全穀類 (份)	蛋類 (份)	蔬菜 (份)	豆魚蛋 肉(份)	水果 (份)	奶 (ml)	糖 (g)	油 (g)	熱量 (大卡)
				麵條	肉絲炒麵	香檸雞柳條	有機蔬菜O	佛手瓜排骨湯	綠豆薏仁湯	水果										
6月1日	四	★	南瓜肉茸糙米粥 白米,糙米,南瓜,絞肉S	麵條 麵條	肉絲炒麵 肉絲S,芹菜Q,紅蘿蔔Q,高麗菜Q	香檸雞柳條 雞柳條	有機蔬菜O	佛手瓜排骨湯 佛手瓜Q,排骨S	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	水果 水果	5.7	2.4	1.7	0	2.7	0.2	103	675	710	
6月2日	五	★	香椿寬粉 寬粉,肉絲S,香椿醬,油皮	小米飯 白米,小米	香菇肉燥 絞肉S,香菇絲,白蘿蔔Q	芙蓉豆腐 豆腐,玉米粒Q,毛豆Q	有機蔬菜O	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	關東煮 高麗菜,香菇丸,金針菇,袖珍菇	水果 水果	5.8	2.2	2.2	0	2.3	0.2	108	664	699	
6月5日	一	★	筒香肉茸糙米粥 糙米,白米,竹筍,絞肉S	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	海結燒雞 雞片S,海帶結,紅蘿蔔Q	鼓汁干片 豆干片,黑豆鼓,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S	燒仙草 仙草汁,麥片,綠豆,芋頭	水果 水果	6.7	1.7	1.8	0	1.9	0.2	127	672	707	
6月6日	二	★	油蔥板條 板條,肉絲S,豆芽菜,油蔥酥	胚芽米飯 白米,胚芽米	茄汁魚丁 魚丁Q,洋蔥Q,番茄Q	玉米炒蛋 雞蛋Q,玉米粒Q	有機蔬菜O	木須金菇白菜湯 大白菜Q,金針菇Q,木耳絲Q	魷魚羹麵線 麵線,紅蘿蔔,木耳,魷魚羹	水果 水果	6.4	2.3	1.9	0	2.2	0.2	103	695	732	
6月7日	三	★	優酪乳+慶生蛋糕 優酪乳,慶生蛋糕	燕麥飯 白米,燕麥	芝麻雞丁 雞丁S,南瓜Q,白芝麻	木須銀芽 黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S	季節蔬菜Q	酸辣湯 豬血,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q	香菇吻魚糙米粥 白米,糙米,吻魚,絞肉S,小白菜	水果 水果	6.4	1.7	1.8	0.3	2.1	0.2	205	705	742	
6月8日	四	★	和風拉麵 拉麵,白蘿蔔,紅蘿蔔,肉片S,魚丁	糯米飯 糯米飯	香菇油飯 肉絲S,香菇絲,蝦米,豆乾丁	油蔥薯片 涼薯Q,油蔥酥	有機蔬菜O	竹筍排骨湯 竹筍Q,排骨S	紫米奶香露 西谷米,紫米,椰漿	水果 水果	6.9	2	1.6	0	1.8	0.2	104	688	724	
6月9日	五	★	番茄肉絲意麵 意麵,肉絲,蚵白菜,番茄	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	白菜滷肉 大白菜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	家常豆腐 油豆腐,甜椒Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	薑絲金針湯 金針,薑絲	蒸地瓜 地瓜	水果 水果	6.7	1.8	1.7	0	1.9	0.2	110	674	709	
6月12日	一	★	黑芝麻胚芽米漿+銀絲卷 胚芽米,黑芝麻,銀絲捲	蕎麥飯 白米,蕎麥	花生燉肉 肉丁S,冬瓜Q,花生	三色玉米 玉米粒Q,涼薯Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	牛蒡雞湯 牛蒡Q,雞丁S	蔬菜豆腐肉片湯 高麗菜,玉米筍,番茄,肉片S	水果 水果	6.5	1.7	1.7	0	1.8	0.2	118	651	685	
6月13日	二	★	香菇山藥糙米粥 白米,糙米,山藥,絞肉S,香菇絲	糙米飯 白米,糙米	洋芋燒雞 雞丁S,洋芋Q	枸杞黃瓜 大黃瓜Q,枸杞,魚丸S	有機蔬菜O	黃豆大骨湯 黃豆,大骨S	桂圓紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥,桂圓	水果 水果	6.8	1.7	1.8	0	1.8	0.2	124	673	709	
6月14日	三	★	蔬菜麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,大白菜	麥片飯 白米,麥片	翡翠肉絲 肉絲S,洋蔥Q,青椒Q	花椰菜炒甜不辣 花椰菜Q,甜不辣Q	季節蔬菜Q	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	肉羹米粉 米粉,肉羹S,豆芽菜,紅蘿蔔	水果 水果	6.2	2.2	2.1	0	2.3	0.2	105	688	724	
6月15日	四	★	奶香綠豆蓮子湯 綠豆,雪蓮子,牛奶	板條飯 板條	肉絲炒板條 肉絲S,豆芽菜Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	木須扁扁 扁扁Q,木耳絲Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	四神湯 薏仁,芡實,淮山,肉絲S	風味雲吞 雲吞,海苔絲,小白菜	水果 水果	6.8	1.9	1.7	0.2	1.8	0.2	500	708	745	
6月16日	五	★	韭香肉燥寬粉 寬粉,素絞肉,豆芽菜,韭菜	紫米飯 白米,紫米	紅燒豆包 豆包,毛豆S,甜椒Q	香炒海帶絲 海帶絲,豆芽菜Q,素肉絲	有機蔬菜O	番茄蛋花湯 番茄Q,雞蛋Q	榨菜肉絲麵 油麵,大白菜,紅蘿蔔,木耳,榨菜絲,素肉絲	水果 水果	6.2	2.2	1.9	0	2.3	0.2	108	683	719	
6月17日	六	★	絲瓜麵線 麵線,絲瓜,肉絲S	紅藜飯 白米,紅藜	沙茶雞丁 雞丁S,長豆Q,紅蘿蔔Q	香菇麵筋 麵筋泡,香菇Q	有機蔬菜O	洋蔥蔬菜濃湯 洋蔥Q,大白菜Q,竹筍Q,紅蘿蔔Q	山藥銀耳湯 白木耳,山藥,枸杞	水果 水果	6.7	1.7	1.7	0	1.8	0.2	106	664	699	
6月19日	一	★	越氏風味米線 米線,肉絲S,豆芽菜,九層塔	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	蘿蔔雞片 雞片S,白蘿蔔Q,番茄Q	蔥爆豆干 豆干片,肉絲S	產銷履歷蔬菜T	海帶肉絲湯 海帶絲,雞片S	南瓜西米露 西谷米,南瓜,椰漿	水果 水果	6.7	1.9	1.8	0	1.9	0.2	111	680	716	
6月20日	二	★	香蔥米苔目 米苔目,肉絲S,蚵白菜,蔥	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	香酥海鮮排 海鮮排Q	蠔油豆腐 豆腐,紅蘿蔔Q,筍片Q	有機蔬菜O	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q,肉絲S	什錦蔬菜胚芽米鹹粥 白米,胚芽米,素絞肉,豆乾丁,玉米粒	水果 水果	6.1	2.3	1.8	0	2.3	0.2	112	678	714	
6月21日	三	★	海芽湯+蘿蔔糕 海帶芽,蘿蔔糕	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇炒肉片 肉片S,大白菜Q,香菇Q	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,豆芽菜Q	季節蔬菜Q	芹香魚丸湯 魚丸S	奶油吐司 奶油吐司	水果 水果	6.4	1.5	1.5	0	1.5	0.2	102	615	648	
6月22日	四	★	端午節																	
6月23日	五	★	端午節補休																	
6月26日	一	★	香菇雞湯 雞丁S,香菇,冬瓜	小米飯 白米,小米	客家滷肉 肉丁S,筍乾,朴菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	產銷履歷蔬菜T	玉米排骨湯 玉米粒Q,排骨S	芋頭糙米粥 白米,糙米,芋頭,絞肉S	水果 水果	6.2	2.1	1.8	0	2.2	0.2	103	671	707	
6月27日	二	★	奶香紅豆麥片湯 麥片,紅豆,牛奶	蕎麥飯 白米,蕎麥	三杯雞 雞丁S,九層塔Q,油豆腐	蒜香長豆 長豆Q,木耳絲Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	海芽白菜湯 海帶芽,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	香菇麵線 麵線,紅蘿蔔,木耳,肉絲S	水果 水果	6.7	1.8	1.6	0.2	1.9	0.2	505	700	737	
6月28日	三	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,絞肉S,小白菜,蛤蜊	紫米飯 白米,紫米	味噌燒肉 肉絲S,洋芋Q,細味噌	栗香白菜滷 大白菜Q,紅蘿蔔Q,栗子	季節蔬菜Q	蔬菜粉絲湯 豆芽菜Q,冬粉,肉絲S	番茄板條 板條,雞蛋,番茄,肉片S	水果 水果	6.3	2.1	2	0	2.2	0.2	103	683	719	
6月29日	四	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩,肉片S,豆芽菜,木耳	香鬆飯 白米,香鬆	洋蔥肉絲炒飯 肉絲S,毛豆Q,洋蔥Q	鐵板豆乾 豆干片,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q,肉片S	油蔥米粉 粗米粉,魚丸,豆芽菜,油蔥	水果 水果	6.1	2.2	1.8	0	2.3	0.2	106	674	710	
6月30日	五	★	絲瓜肉茸小米粥 白米,小米,絲瓜,絞肉	糙米飯 白米,糙米	紅燒雞片 花椰菜S,雞片S	荔香玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q	有機蔬菜O	吻魚豆腐湯 豆腐,吻魚	維也納麵包 維也納麵包	水果 水果	6.3	1.7	1.7	0	1.8	0.2	104	637	671	

\*蔬食日及3章1Q豆奶日：6/16。

\*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。