

壽山國小附設幼兒園112年10月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	三章1Q申請	早點心	午餐				午點心	水果	牛奶(份)	雞蛋(份)	蔬菜(份)	肉類(份)	豆魚蛋肉(份)	水果(份)	KJ(m2)	鈣(mg)	鐵(mg)	熱能(大卡)
				特餐	特餐	特餐	特餐												
10月2日	一	★	菇菇肉絲冬粉湯 冬粉,秀珍菇,肉絲S	藜麥飯 白米,藜麥	冬瓜雞丁 雞丁S,冬瓜Q,炒	堅果百頁 綜合堅果,百頁,麵輪,滷	產銷履歷T	芹菜筍絲湯 麻筍Q,芹菜	芋頭紫米奶香露 西谷米,芋頭,紫米,椰漿	水果 水果	6.7	1.9	1.3	0	1.6	0.1	105	647	681
10月3日	二	★	餛飩湯 餛飩,海苔絲,大白菜	芝麻飯 白米,黑芝麻	蒜香甜醬燒魚 水鯊S,刈薯Q,煮	BB雞絲 雞絲S,西洋芹Q,油皮絲,炒	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米Q,雞蛋Q	蔬菜蝦仁滑蛋糙米粥 小白菜,蝦仁,絞肉S,雞蛋,糙米,白米	水果 水果	6.3	2.3	1.6	0	2.3	0.1	105	681	717
10月4日	三	★	桂圓紅棗茶+慶生蛋糕 桂圓,紅棗,蛋糕	特餐 特餐	三色炒飯 白米,玉米Q,毛豆Q,雞蛋Q,肉絲S,炒	清炒時瓜 黃瓜Q,木耳Q,枸杞,炒	季節蔬菜Q	四神湯 肉絲S,薏仁,淮山,芡實	黑輪蘿蔔湯 黑輪,白蘿蔔,油豆腐	水果 水果	5.8	2.1	1.3	0	1.2	0.1	105	575	605
10月5日	四	★	燕麥漿+銀絲卷 燕麥+銀絲卷	糙米飯 白米,糙米	家鄉滷肉 肉丁S,南瓜Q,油腐,滷	金姑炒長豆 金針菇Q,長豆Q,炒	有機蔬菜O	羅宋湯 番茄Q,芹菜Q,高麗菜Q,肉片S	肉燥蔬菜拉麵 拉麵,高麗菜,絞肉S	水果 水果	6.9	1.6	1.7	0	1.6	0.1	106	657	692
10月6日	五	★	絲瓜肉茸小米粥 絲瓜,絞肉S,小米,白米	麥片飯 白米,麥片	胡麻雞丁 雞丁S,地瓜Q,胡麻醬,炒	毛豆歐姆蛋 毛豆Q,洋蔥Q,蛋Q,炒	有機蔬菜O	大滷湯 大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	起果貝果 起司貝果	水果 水果	6.8	1.6	1.7	0	1.5	0.1	105	645	679
10月9日	一		雙十節補休																
10月10日	二		雙十節																
10月11日	三	★	蔬菜干貝糙米粥 蚵白菜,珠貝,糙米,白米	特餐 特餐	古早炒麵 麵條,高麗菜Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	豆干滷海帶 豆乾,海帶,滷	季節蔬菜Q	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	什錦肉絲羹 肉絲S,大白菜,香菇,沙茶醬	水果 水果	6.2	2	1.7	0	1.7	0.1	106	633	666
10月12日	四	★	豆漿+香芋包 豆漿,香芋包	紫米飯 白米,紫米	雞肉丹 洋蔥Q,雞蛋Q,雞丁S,甜椒Q,炒	和風豆腐燒 豆腐,美白菇Q,紅蘿蔔Q,小黃瓜Q,煮	有機蔬菜O	金針,龍骨丁S 金針,龍骨丁S	蔬菜雞絲麵 雞絲麵,金針菇,肉絲S	水果 水果	6.4	1.8	1.5	0	2.2	0.1	108	659	694
10月13日	五	★	肉燥細粉 冬粉,絞肉S,小白菜	燕麥飯 白米,燕麥	翡翠肉片 肉片S,青花菜Q,炒	香滷白菜 白菜Q,木耳Q,角螺,滷	有機蔬菜O	番茄蛋花湯 番茄Q,雞蛋Q	奶香綠豆麥片湯 奶粉,綠豆,麥片	水果 水果	6.7	1.7	1.6	0.2	1.8	0.1	268	684	721
10月16日	一	★	香菇玉米糙米粥 香菇,玉米,絞肉S,糙米,白米	麥片飯 白米,麥片	旗魚Q,虱目魚Q,炒	馬鈴薯Q,芋頭Q,豆乾丁,嫩	產銷履歷T	香菇雞湯 香菇Q,雞丁S,白蘿蔔Q	油蔥米粉湯 粗米粉,肉絲S,豆芽菜	水果 水果	6.5	1.8	1.6	0	2.3	0.1	109	673	709
10月17日	二	★	雞蛋麵線 紅麵線,雞蛋,肉絲S	胚芽米飯 白米,胚芽米	醬爆雞丁 雞丁S,洋蔥Q,炒	香菇肉片 香菇Q,肉片S,黃瓜Q,炒	有機蔬菜O	筍絲羹 筍絲Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	奶香燒仙草 仙草汁,紅豆,花豆,燕麥,牛奶	水果 水果	6.8	1.8	1.7	0.2	1.7	0.1	267	693	729
10月18日	三	★	芝麻糙米漿+葡萄吐司 糙米,黑芝麻,葡萄吐司	特餐 特餐	野菇炊飯 白米,鴻喜菇Q,美白菇Q,高麗菜Q,肉絲S	番茄炒蛋 番茄Q,雞蛋Q,豆腐,炒	季節蔬菜Q	味噌湯 高麗菜Q,小魚乾,味噌	關東煮 高麗菜,金針菇,香菇,丸,袖珍菇	水果 水果	5.3	1.7	1.6	0	1.4	0.1	102	542	571
10月19日	四	★	南瓜濃湯麵疙瘩 麵疙瘩,南瓜,火腿,馬鈴薯,紅蘿蔔	紅扁豆飯 紅扁豆,白米	三杯雞 雞丁S,南瓜Q,九層塔,煮	沙茶油腐 油豆腐,沙茶醬,炒	有機蔬菜O	鮮瓜排骨湯 佛手瓜Q,龍骨丁S	皮蛋瘦肉粥 皮蛋,雞蛋,絞肉S,白米	水果 水果	6.5	1.8	1.4	0	2.5	0.1	105	679	715
10月20日	五	★	韭香板條 板條,蚵白,素肉絲,韭菜	小米飯 白米,小米	核桃燻大溪豆乾 大溪豆乾,核桃	薑冬瓜 薑,冬瓜Q,香菇Q,煮	有機蔬菜O	巧達濃湯 馬鈴薯Q,玉米Q,毛豆Q	水煮玉米 玉米條	水果 水果	6.8	1.9	1.4	0	1.6	0.1	105	656	691
10月23日	一	★	紫米薏仁湯 紫米,薏仁	藜麥飯 白米,藜麥	咖哩雞肉 雞肉丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,煮	絞肉S,豆腐,甜椒Q,炒	產銷履歷T	肉骨茶湯 藥膳,龍骨丁S,刈薯Q	肉絲寬粉 肉絲S,高麗菜,木耳,寬粉	水果 水果	7.1	1.7	1.3	0	2.6	0.1	108	717	755
10月24日	二	★	枸杞麻油麵線 白麵線,雞蛋,高麗菜,枸杞,肉絲S	紫米飯 白米,紫米	回鍋肉片 豬肉片S,豆丁,紅蘿蔔Q,炒	佛跳牆 栗子,芋頭Q,大白菜Q,炒	有機蔬菜O	海帶銀芽湯 海帶芽,黃豆芽Q	奶香紅豆芋圓湯 紅豆,小芋圓,牛奶	水果 水果	6.8	1.8	1.5	0.2	1.8	0.1	268	693	730
10月25日	三	★	吻魚莖菜糙米粥 吻仔魚,莖菜,白米,糙米	特餐 特餐	義大利麵 螺旋麵,蘑菇醬,洋菇,絞肉S	玉米炒蛋 玉米Q,雞蛋Q,炒	季節蔬菜Q	奶油洋蔥湯 洋蔥Q,奶油,南瓜Q	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	水果 水果	6.3	2.3	1.5	0	1.4	0.1	104	632	665
10月26日	四	★	蛋花湯+菜包 菜包,雞蛋	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	梅汁燒肉 肉丁S,冬瓜Q,紫蘇梅,滷	白玉肉羹 花椰Q,肉羹S,燴	有機蔬菜O	牛蒡雞湯 牛蒡Q,雞丁S	玉米瘦肉燕麥粥 玉米,肉片S,小白菜,燕麥,白米	水果 水果	6.6	1.6	1.5	0	2.3	0.1	105	669	704
10月27日	五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,絞肉S,蚵白菜	香鬆飯 白米,素香鬆	腰果雞丁 雞丁S,腰果,海帶結,炒	蜜汁豆干 豆干	有機蔬菜O	蔬菜鮮菇湯 高麗菜Q,金針菇Q,鴻喜菇Q	花生豆花 花生仁,豆花	水果 水果	6.9	1.9	1.6	0	2	0.1	105	688	725
10月30日	一	★	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳,愛心牛奶球	糙米飯 白米,糙米	茄汁雞米花 雞丁S,番茄Q,豆芽菜Q,炒	紅燒豆腐 油腐,肉絲S,煮	產銷履歷T	山藥枸杞湯 山藥Q,肉片S,枸杞,雪蓮子	酸辣湯麵 麵條,木耳,紅蘿蔔,肉絲S,雞蛋	水果 水果	7	1.7	1.4	0.3	2	0.1	207	724	763
10月31日	二	★	肉絲米苔目 米苔目,肉絲S,豆芽	蕎麥飯 白米,蕎麥	白菜滷肉 肉片S,大白菜Q,炒	絞肉S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,煮	有機蔬菜O	鮮瓜雞湯 大黃瓜Q,雞丁S	香菇肉茸胚芽米粥 白米,胚芽米,絞肉S,香菇絲	水果 水果	6.5	2.1	1.9	0	2.2	0.1	108	688	724

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：10/20。

* 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。