

壽山國小附設幼兒園112年11月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	三章IQ中標	早點心	午餐				午點心		全穀雜糧(份)	水果(份)	蔬菜(份)	肉類(份)	蛋(份)	豆(份)	奶(份)	水(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
				特餐	油蔥雞絲飯	香炒海根	季節蔬菜	白菜肉片湯	四寶甜湯											
11月1日	三	★	麥茶+慶生蛋糕 麥茶,蛋糕	特餐 特餐	油蔥雞絲飯 白米,雞絲S,紅蘿蔔Q	香炒海根 海帶根,小黃瓜Q,薑絲-炒	季節蔬菜	白菜肉片湯 大白菜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	四寶甜湯 綠豆,花豆,薏仁,麥片	水果	6.8	2	1.6	0	1.8	0.1	124	675	711	
11月2日	四	★	芝麻薏仁漿+饅頭 芝麻,薏仁,饅頭	胚芽米飯 白米,胚芽米	砂鍋水煮魚 魚T,S,豆腐,蒜苗Q-煮	黃金玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,排骨S	關東煮 高麗菜,油豆腐,袖珍菇,金針菇	水果	6.5	1.8	1.4	0	1.6	0.1	110	632	665	
11月3日	五	★	鮮蔬瘦肉粥 白米,絞肉S,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	壽喜燒豬肉 肉片S,洋蔥Q-炒	南瓜燒蛋 南瓜Q,雞蛋-炒	有機蔬菜0	巧達濃湯 玉米Q,馬鈴薯Q	肉燥蔬菜意麵 意麵,絞肉S,蚵白菜	水果	6.2	2.3	1.8	0	2.2	0.1	103	674	710	
11月6日	一	★	奶香果乾紫米麥片湯 紫米,麥片,蔓越莓,南瓜子,奶粉	燕麥飯 白米,燕麥	海結燒雞 雞肉S,海帶結-酒	鼓汁豆腐 豆腐,絞肉S,黑豆鼓-煮	產銷履歷T	羅宋湯 番茄Q,高麗菜Q,肉片S	肉絲冬粉 肉絲S,冬粉,小白菜	水果	7.3	1.4	1.3	0.1	1.4	0.1	113	655	705	
11月7日	二	★	肉絲麵線 麵線,香菇,肉絲S,木耳	紫米飯 白米,紫米	咖哩肉片 肉片S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	香炒雞絲 雞絲S,西洋芹Q,紅蘿蔔Q,干絲-炒	有機蔬菜0	竹筍湯 竹筍Q,大骨S	枸杞紅棗茶+茶葉蛋 雞蛋,枸杞,紅棗	水果	6.7	2	1.5	0	1.8	0.1	103	666	702	
11月8日	三	★	豆漿+馬拉糕 豆漿,馬拉糕	特餐 特餐	客家板條 板條,豆芽菜Q,肉絲S,韭菜Q	紅燒百頁 百頁豆腐,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,雞蛋Q	芋頭肉茸糙米粥 芋頭,絞肉S,糙米,白米	水果	6.5	2.4	1.8	0	2.3	0.1	115	703	741	
11月9日	四	★	沙茶肉羹湯 肉羹S,大白菜,沙茶醬	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	蘑菇肉絲 肉絲S,蘑菇片,杏鮑菇Q,長豆Q	甜椒豆薯 豆薯Q,甜椒Q-炒	有機蔬菜0	海芽小魚湯 海帶芽,小魚乾,薑絲	肉絲板條 板條,肉絲S,豆芽菜,油蔥酥	水果	6.7	1.9	1.6	0	1.8	0.1	120	665	700	
11月10日	五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,絞肉S,小白菜	藜麥飯 白米,藜麥	糖醋雞肉 雞肉T,S,麵筋,玉米筍-炒	彩菇燒白菜 大白菜Q,雲白菇Q,素腰花-炒	有機蔬菜0	薑絲冬瓜湯 薑絲,冬瓜Q	地瓜甜湯 地瓜,紅豆	水果	6.3	2.1	1.7	0	2.3	0.1	104	675	711	
11月13日	一	★	胚芽米漿+莓果核桃吐司 白米,胚芽米,花生,莓果核桃吐司	芝麻飯 白米,芝麻	黃瓜肉片 肉片S,大黃瓜Q-炒	洋芋玉米 馬鈴薯Q,玉米Q-炒	產銷履歷T	結頭菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S	大麵羹 麵線,筍絲,肉絲	水果	6.4	1.9	1.4	0	1.6	0.1	105	629	663	
11月14日	二	★	香菇南瓜燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,南瓜,香菇絲	紫米飯 白米,紫米	蠔油雞丁 雞丁S,冬瓜-煮	芹香紅白絲 白干絲,紅蘿蔔Q,木耳-炒	有機蔬菜0	海芽洋蔥湯 海帶芽,洋蔥Q	蔬菜芋粿湯 芋粿,小白菜,肉片S	水果	6.5	2.1	1.6	0	2.4	0.1	104	691	728	
11月15日	三	★	擔仔麵 麵條,絞肉S,竹筍,蚵白菜	特餐 特餐	田園炊飯 白米,芋頭Q,玉米粒Q,肉絲S	銀芽炒九片 豆芽菜Q,貢丸片S-炒	季節蔬菜	金針白菜湯 金針,大白菜Q,肉絲S	奶香綠豆麥角湯 綠豆,麥角,牛奶	水果	6.8	1.8	1.5	0.1	1.8	0.1	203	665	715	
11月16日	四	★	餛飩湯 餛飩,小白菜,海苔絲	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	栗香燒雞 栗子,大白菜Q,雞丁S-煮	鐵板豆干 豆干,青椒Q,洋蔥Q-炒	有機蔬菜0	蔬菜什錦羹 肉絲S,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q	香菇鹹稀飯 白米,絞肉S,香菇絲,高麗菜	水果	6.8	1.9	1.5	0	1.6	0.1	111	658	693	
11月17日	五	★	韭香米苔目 米苔目,素肉絲,油皮,韭菜	燕麥飯 白米,燕麥	白蘿蔔滷素肚 白蘿蔔Q,素肚-滷	布丁蒸蛋 雞蛋,油蔥酥	有機蔬菜0	玉米香菇湯 玉米Q,香菇Q	黑糖綠豆蒜 綠豆仁,黑糖,桂圓,西谷米	水果	6.9	1.8	1.7	0	1.7	0.1	102	646	706	
11月20日	一	★	日式烏龍麵 烏龍麵,白蘿蔔,肉片S,紅蘿蔔	糙米飯 白米,糙米	粉蒸肉 肉片S,南瓜Q,蒸肉粉-蒸	腐皮白菜 大白菜Q,腐皮,紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷T	蘑菇濃湯 馬鈴薯Q,杏鮑菇Q	紅棗菇菇蘿蔔雞湯 雞片S,白蘿蔔,金針菇,香菇,紅棗	水果	6.3	2.1	1.7	0	2.1	0.1	105	665	700	
11月21日	二	★	芝麻糙米漿+銀絲卷 黑芝麻,糙米,銀絲卷	蕎麥飯 白米,蕎麥	香菇肉燥 絞肉S,香菇Q,豆干-煮	熱炒脆瓜 小黃瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S-炒	有機蔬菜0	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	肉燥寬粉 寬粉,絞肉S,豆芽菜,韭菜	水果	6.3	2.3	1.6	0	2	0.1	112	665	701	
11月22日	三	★	干貝吻魚小米鹹粥 小米,珠貝,絞肉S,吻魚,玉米粒	特餐 特餐	肉絲炒麵 油麵,高麗菜Q,肉絲S	芙蓉豆腐 豆腐,玉米筍Q-煮	季節蔬菜	海芽肉絲湯 海芽,肉絲S	奶香紅豆燒仙草 燒仙草,紅豆,小芋圓,牛奶	水果	7	1.7	1.4	0.1	2	0.1	209	682	733	
11月23日	四	★	蔬菜蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,大陸妹	小米飯 白米,小米	洋芋燒肉 馬鈴薯Q,肉丁S-炒	木須黃芽 黃豆芽,木耳Q,紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	刈菜雞湯 刈菜Q,雞丁S	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩,大白菜,木耳,紅蘿蔔	水果	6.3	2.2	1.7	0	2.2	0.1	268	674	710	
11月24日	五	★	金瓜米粉 南瓜,肉絲S,米粉	香鬆飯 白米,香鬆	蔥爆雞丁 雞丁S,杏鮑菇Q,西洋芹Q-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,毛豆Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	青木瓜肉片湯 青木瓜Q,肉片S	桂圓花生銀耳湯 白木耳,桂圓,花生仁	水果	6.8	1.9	1.5	0	1.6	0.1	104	658	693	
11月27日	一	★	雞絲銀芽冬粉湯 雞絲S,豆芽,冬粉	燕麥飯 白米,燕麥	麻油蔬菜煮魚 魚T,S,高麗菜Q,香菇Q,枸杞-煮	塔香油腐 油豆腐,九層塔-炒	產銷履歷T	豆薯蛋花湯 豆薯Q,雞蛋Q	滑蛋絲瓜胚芽米粥 胚芽米,雞蛋,絞肉S,絲瓜	水果	6.4	2.2	1.9	0	2.1	0.1	105	680	716	
11月28日	二	★	蛋花湯+肉包 雞蛋,肉包	紫米飯 白米,紫米	香滷排骨 豬排S-滷	玉米蒸蛋 玉米Q,雞蛋Q-蒸	有機蔬菜0	三絲白菜羹 大白菜Q,木耳Q,肉絲S	芋頭西米露 芋頭,西谷米,椰漿	水果	6.8	1.8	1.5	0	1.8	0.1	105	665	700	
11月29日	三	★	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,牛奶	特餐 特餐	古早味炒飯 高麗菜Q,紅蘿蔔Q,玉米粒Q,肉絲S	紅燒冬瓜 冬瓜Q,木耳Q,麵筋泡	季節蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐	魚丸陽春麵 麵條,肉絲S,豆芽菜,魚丸	水果	6.8	1.9	1.5	0.1	2	0.1	207	694	730	
11月30日	四	★	玉米蔬菜肉茸糙米粥 玉米,小白菜,絞肉S,白米,糙米	藜麥飯 白米,藜麥	京醬肉絲 豬肉S,長豆Q,紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	有機蔬菜0	粉絲冬菜湯 冬菜,粉絲,肉絲S	麥茶+烤地瓜 麥茶,烤地瓜	水果	5.9	1.8	1.7	0	1.7	0.1	108	604	636	

*蔬食日及3章IQ豆奶日：11/17。

*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。

*配合國產可追溯新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。