

壽山國小附設幼兒園

113年 3 月 餐點計畫表

田欣餐點食品廠

| 日期 | 星期 | ★ | 早點心 | | 午餐 | | | 午點心 | | 全糖糖(份) | 油(份) | 雞蛋(份) | 切餅(份) | 玉米(份) | 水果(份) | 奶(份) | 奶(份) | 糖(份) | |
|-------|----|---|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------|---------------------------|-----------------------------|----------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|
| | | | 點心 | 點心 | 飯 | 菜 | 湯 | 點心 | 點心 | | | | | | | | | | |
| 3月1日 | 五 | ★ | 雞蛋麵線 麵線,雞蛋,肉絲S,小白菜 | 五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片 | 椒香肉片 大黃瓜Q,彩椒Q,肉片S-炒 | 玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒 | 有機蔬菜0 | 味噌豆腐湯 豆腐,味噌,紫菜 | 番茄茄條 茄條,雞蛋,番茄,肉片S | 水果 水果 | 6.7 | 1.9 | 1.3 | 0 | 2 | 0.2 | 112 | 674 | 709 |
| 3月4日 | 一 | ★ | 豆漿+銀絲卷 豆漿,銀絲卷 | 燕麥飯 白米,燕麥 | 三杯雞 杏鮑菇Q,馬鈴薯Q,雞丁S-煮 | 鐵板豆腐 油豆腐,紅蘿蔔Q,蒜苗Q-炒 | 產銷履歷T | 結頭菜肉絲湯 結頭菜Q,肉絲S | 肉茸高麗菜糙米粥 白米,糙米,高麗菜,毛豆,絞肉 | 水果 水果 | 6.2 | 2 | 1.1 | 0 | 2.7 | 0.2 | 119 | 676 | 712 |
| 3月5日 | 二 | ★ | 香菇蘿蔔雞湯 雞丁S,白蘿蔔,香菇 | 藜麥飯 藜麥,白米 | 家常滷肉 白蘿蔔Q,海帶結,肉丁S-油 | 蒜香小瓜 小黃瓜Q,玉米筍Q,蒜-炒 | 有機蔬菜0 | 銀芽粉絲湯 冬粉,黃豆芽Q,紅蘿蔔Q | 奶香地瓜湯 地瓜,紅豆,牛奶 | 水果 水果 | 7.2 | 1.7 | 1.2 | 0.2 | 1.2 | 0.2 | 165 | 683 | 718.5 |
| 3月6日 | 三 | ★ | 決明子茶+慶生蛋糕 決明子,蛋糕 | 特餐 特餐 | 燒肉拌飯 白米,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S-炒 | 鼓汁干片 黑豆鼓,豆干片-炒 | 季節蔬菜 | 三絲白菜羹 大白菜Q,木耳Q,肉絲S | 蔬菜雲吞 雲吞,小白菜,海苔絲 | 水果 水果 | 6.6 | 2.4 | 1.4 | 0 | 2.4 | 0.2 | 128 | 712 | 749 |
| 3月7日 | 四 | ★ | 南瓜肉茸糙米粥 白米,糙米,南瓜,絞肉S | 麥片飯 麥片,白米 | 茄汁嫩魚丁 番茄Q,洋蔥Q,魚丁Q-煮 | 布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸 | 有機蔬菜0 | 肉骨茶湯 馬鈴薯Q,排骨S | 肉絲寬粉 寬粉,貢丸片,肉絲S,小白菜 | 水果 水果 | 6.5 | 2.6 | 1 | 0 | 2.4 | 0.2 | 112 | 704 | 741 |
| 3月8日 | 五 | ★ | 香椿米粉 米粉,肉絲S,香椿,油皮 | 紫米飯 紫米,白米 | 蔥油雞 蔥,玉米筍Q,青花菜S,雞丁S-煮 | 香菇薯絲 涼薯Q,香菇Q-炒 | 有機蔬菜0 | 番茄豆腐湯 豆腐,番茄Q | 水煮玉米 玉米條 | 水果 水果 | 6.5 | 1.6 | 1.4 | 0 | 1.7 | 0.2 | 110 | 634 | 667.5 |
| 3月11日 | 一 | ★ | 油豆腐細粉 冬粉,絞肉S,油豆腐,豆芽菜 | 小米飯 小米,白米 | 冬瓜燉肉 肉丁S,冬瓜Q | 客家小炒 豆干片,紅蘿蔔Q,肉絲S-炒 | 產銷履歷T | 玉米排骨湯 玉米粒Q,排骨S | 香菇吻魚糙米粥 白米,糙米,吻魚,絞肉S,小白菜 | 水果 水果 | 6.3 | 2.1 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0.2 | 145 | 686 | 722.5 |
| 3月12日 | 二 | ★ | 香蔥板條 板條,肉絲S,豆芽菜,油蔥酥 | 香鬆飯 香鬆,白米 | 椰香咖哩雞 南瓜Q,雞丁S,椰奶-煮 | 高麗炒蝦米 高麗菜Q,蝦米,木耳Q-炒 | 有機蔬菜0 | 薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲 | 魷魚羹麵線 麵線,紅蘿蔔,木耳,魷魚羹 | 水果 水果 | 6.7 | 2.1 | 1.7 | 0 | 2 | 0.2 | 108 | 692 | 728 |
| 3月13日 | 三 | ★ | 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜 | 特餐 特餐 | 蘑菇鐵板麵 蘑菇,玉米粒Q,肉絲S,麵條 | 番茄炒蛋 番茄Q,雞蛋Q,豆腐-煮 | 季節蔬菜 | 巧達濃湯 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q | 燒仙草 仙草汁,麥片,綠豆 | 水果 水果 | 7.2 | 1.8 | 1.2 | 0 | 1.6 | 0.2 | 110 | 679 | 715 |
| 3月14日 | 四 | ★ | 奶香桂圓甜粥 白米,紫米,燕麥,桂圓,花豆,牛奶 | 薏仁飯 薏仁,白米 | 梅汁雞丁 雞丁S,麵腸,紫蘇梅 | 銀芽炒海根 海帶根,綠豆芽Q,紅蘿蔔Q-炒 | 有機蔬菜0 | 木須金菇白菜湯 大白菜Q,金針菇Q,木耳絲Q | 和風拉麵 拉麵,油豆腐,紅蘿蔔,肉片S,海芽 | 水果 水果 | 6.9 | 1.7 | 1.5 | 0.2 | 1.6 | 0.2 | 143 | 691 | 727 |
| 3月15日 | 五 | ★ | 番茄肉絲意麵 意麵,肉絲S,蚵白菜,番茄 | 胚芽米飯 胚芽米,白米 | 沙茶豬肉片 洋蔥Q,青椒Q,肉片S-炒 | 肉茸長豆 長豆Q,絞肉S,紅蘿蔔Q-炒 | 有機蔬菜0 | 酸辣湯 高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q | 芋頭薏仁湯 小薏仁,芋頭,小芋圓 | 水果 水果 | 7.1 | 2.1 | 1.7 | 0 | 1.6 | 0.2 | 113 | 697 | 734 |
| 3月18日 | 一 | ★ | 黑芝麻胚芽米漿+鍋貼 胚芽米,黑芝麻,鍋貼 | 蕎麥飯 蕎麥,白米 | 滷翅腿 翅腿S-油 | 荔香玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q-煮 | 產銷履歷T | 涼薯肉絲湯 木耳絲Q,肉絲S,涼薯Q | 韭香肉燥寬粉 寬粉,絞肉S,豆芽菜,韭菜 | 水果 水果 | 6.6 | 2.2 | 1.5 | 0 | 1.9 | 0.2 | 125 | 679 | 715 |
| 3月19日 | 二 | ★ | 香菇干貝粥 白米,珠貝,絞肉S,香菇絲 | 糙米飯 白米,糙米 | 和風肉片 肉片S,大白菜Q,紅蘿蔔Q,白芝麻 | 滷味 豆干,黑輪Q,海帶結-油 | 有機蔬菜0 | 青木瓜排骨湯 青木瓜Q,排骨S | 桂圓紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥,桂圓 | 水果 水果 | 7 | 1.9 | 1.2 | 0 | 1.9 | 0.2 | 145 | 686 | 722 |
| 3月20日 | 三 | ★ | 豬肉麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,筍絲,大白菜 | 特餐 特餐 | 肉絲蛋炒飯 白米,玉米粒Q,雞蛋Q,毛豆仁Q,肉絲S-炒 | 金茸黃瓜 大黃瓜Q,金針菇Q,木耳Q-煮 | 季節蔬菜 | 黃豆肉絲湯 黃豆,肉絲S | 關東煮 高麗菜,竹輪,袖珍菇,玉米塊 | 水果 水果 | 5.8 | 2.8 | 1.8 | 0 | 2 | 0.2 | 108 | 664 | 699 |
| 3月21日 | 四 | ★ | 奶香綠豆蓮子湯 綠豆,雪蓮子,牛奶 | 紅扁豆飯 紅扁豆,白米 | 蒜香嫩煮水鯊 豆腐,水鯊Q-煮 | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q-炒 | 有機蔬菜0 | 金茸蘿蔔湯 白蘿蔔Q,金針菇Q | 大滷麵 油麵,大白菜,紅蘿蔔,木耳,肉絲 | 水果 水果 | 7.3 | 1.6 | 1.4 | 0.2 | 2 | 0.2 | 150 | 732 | 770 |
| 3月22日 | 五 | ★ | 香筍肉茸糙米粥 白米,糙米,筍絲,素絞肉 | 小米飯 小米,白米 | 蜜汁豆腸 涼薯Q,豆腸-煮 | 彩繪雙菇 杏鮑菇Q,秀珍菇Q,青花S,紅蘿蔔Q-煮 | 有機蔬菜0 | 竹筍湯 竹筍Q | 烤地瓜+麥茶 地瓜,麥茶 | 水果 水果 | 7.3 | 1.5 | 1.4 | 0 | 1.7 | 0.2 | 102 | 683 | 719 |
| 3月25日 | 一 | ★ | 豆漿+饅頭 豆漿,饅頭 | 五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片 | 打拋雞丁 水煮花生,小黃瓜Q,雞丁S-煮 | 沙嗲粉絲 冬粉,肉絲S,洋蔥Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q-煮 | 產銷履歷T | 四神湯 薏仁,芡實,淮山,肉絲S | 鮭魚胚芽米粥 白米,胚芽米,高麗菜,鮭魚 | 水果 水果 | 6.3 | 1.7 | 1.2 | 0 | 2.2 | 0.2 | 220 | 646 | 680.5 |
| 3月26日 | 二 | ★ | 越氏風味米線 米線,肉絲S,豆芽菜,九層塔 | 胚芽米飯 胚芽米,白米 | 彩菇燒肉 大白菜Q,袖珍菇Q,鴻禧菇Q,肉絲S | 五味豆腐 油豆腐,絞肉S-煮 | 有機蔬菜0 | 海絲雞肉湯 海帶絲,雞片S | 蔬菜豆腐雞湯 雞片S,凍豆腐,香菇,蚵白菜 | 水果 水果 | 6.3 | 2.2 | 1.3 | 0 | 2.2 | 0.2 | 108 | 670 | 705.5 |
| 3月27日 | 三 | ★ | 玉米濃湯餃 玉米粒,雞蛋,水餃 | 特餐 特餐 | 客家炒飯條 豆芽菜Q,韭菜Q,肉絲S,板條 | 花椰炒皮絲 花椰菜Q,皮絲,紅蘿蔔Q-炒 | 季節蔬菜 | 蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q,肉絲S | 綠豆仁西米露 西谷米,綠豆仁,椰漿 | 水果 水果 | 7.6 | 2.1 | 0.9 | 0 | 2.1 | 0.2 | 122 | 738 | 776.5 |
| 3月28日 | 四 | ★ | 大麵羹 麵線,黑輪,筍絲,木耳 | 藜麥飯 藜麥,白米 | 鳳梨雞片 雞片S,洋蔥Q,青椒Q,鳳梨片 | 綜合壽喜燒 豆腐,鴻喜菇Q,秀珍菇Q,肉片Q-煮 | 有機蔬菜0 | 番茄蛋花湯 番茄Q,雞蛋Q | 芋頭糙米粥 白米,糙米,芋頭,絞肉S | 水果 水果 | 6.5 | 2.4 | 1.3 | 0 | 2.3 | 0.2 | 113 | 697 | 734 |
| 3月29日 | 五 | ★ | 糙米漿+愛心牛奶球 糙米,愛心牛奶球 | 麥片飯 麥片,白米 | 照燒肉片 香菇Q,油片絲,肉片S-煮 | 玉米炒肉末 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,絞肉S-炒 | 有機蔬菜0 | 枸杞南瓜湯 南瓜Q,枸杞 | 擔仔麵 油麵,絞肉S,豆皮,小白菜 | 水果 水果 | 7.3 | 1.7 | 1.2 | 0 | 1.9 | 0.2 | 120 | 697 | 734 |

*蔬食日及3章1Q奶日：3/22。

*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。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。