113年 10月 餐點計畫表

壽山國小附設幼兒園

田欣餐點食品廠

	三章1Q申請		早點心	午餐					午點心		全穀雜糧(份)	油脂與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆魚蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
10/1	星期二	★	蔬菜瘦肉小米粥 白米,糯小米,絞肉S,小白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	醬燒豬排 肉排-煮	彩椒高麗 高麗菜Q,肉絲S,彩椒Q-炒	有機蔬菜O	三絲竹筍湯 竹筍Q,木耳Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q	肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,莧菜	水果 水果	5.5	2.0	1.9	0	0.4	2.4	158	639	672
10/2	星期三	★	慶生蛋糕+紅棗茶 蛋糕,紅棗	特餐 特餐	肉燥鐵板麵 油麵,絞肉S,香菇Q,豆芽菜Q,紅蘿蔔T	鮪魚玉米蛋 鮪魚罐,玉米粒Q,雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	肉茸滑蛋粥 白米,絞肉S,雞蛋,青江菜	水果 水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	1.9	203	617	649
10/3	星期四	★	肉絲粄條 粄條,肉絲S,小白菜	糙米飯 白米,糙米	沙茶雞丁 雞丁S,角螺,沙茶醬-煮	珍菇花菜 花菜Q,秀珍菇Q,木耳Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,龍骨丁S	紅豆奶香露 紅豆,西谷米,牛奶	水果 水果	5.8	1.7	1.5	0.1	0.4	2.0	217	632	665
10/4	星期五	★	水煎包+海芽湯 水煎包,海帶芽	五穀飯 白米,五穀米	日式豬肉丼 肉片S,洋蔥Q,雞蛋Q,九層塔-煮	蒜香竹筍 竹筍Q,絞肉S,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	巧達濃湯 馬鈴薯Q,玉米粒Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q	牛奶蒸果子+鮮奶 牛奶蒸果子,鮮奶	水果 水果	5.5	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	175	662	697
10/7	星期一	★	蔬菜雲吞湯 雲吞,蚵白菜	藜麥飯 白米,藜麥	豆干香炒雞 雞丁S,四分干,西芹Q-炒	刺瓜炒肉 大黃瓜Q,紅蘿蔔T,肉片S,枸杞-炒	履歷蔬菜T	蔬菜蛋花湯 大白菜Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q	玉米瘦肉粥 白米,絞肉S,玉米粒,小白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.3	222	643	677
10/8	星期二	★	豬肉意麵 意麵,肉絲S,高麗菜	小米飯 蕎麥飯	古早味滷肉 肉丁S,冬瓜Q-煮	茄汁豆腐煲 油豆腐,絞肉S,紅蘿蔔T-煮	有機蔬菜O	結頭雞湯 結頭菜Q,雞丁S	地瓜甜湯 地瓜,花豆	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.9	203	612	644
10/9	星期三	★	吻魚胚芽米粥 白米,胚芽米,吻仔魚,絞肉S,大白菜	特餐 特餐	菇菇肉絲炊飯 白米,肉絲S,香菇Q,美白菇Q,玉米粒Q	布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	季節蔬菜	牛蒡山藥湯 山藥Q,牛蒡Q,大骨S	奶油吐司+優酪乳 奶油吐司,優酪乳	水果 水果	5.4	1.7	1.6	0.5	0.4	1.9	254	661	696
10/10	星期四		【雙十節】																
10/11	星期五	★	奶香果乾燕麥 堅果,葡萄乾,燕麥,牛奶	蕎麥飯 白米,蕎麥	照燒翅腿 翅小腿S,麵腸-煮	焗烤南瓜 南瓜Q,絞肉S,起司-烤	有機蔬菜O	客家竹筍湯 竹筍Q,肉絲S	越南米線 米線,肉絲S,九層塔,高麗菜	水果 水果	5.9	1.6	1.4	0.1	0.4	1.9	213	631	665
10/14	星期一	★	燒賣+蛋花湯 燒賣,高麗菜,雞蛋Q	燕麥飯 白米,燕麥	蔥油蒸魚 魚片Q,豆腐-蒸	奶油玉米炒肉 玉米粒Q,絞肉S,奶油塊-炒	履歷蔬菜T	四神湯 洋薏仁,肉絲S,淮山,芡實	酸辣湯麵 油麵,肉絲S,筍絲,木耳,雞蛋Q	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	168	638	672
10/15	星期二	★	麻油麵線 麵線,肉絲S,小白菜	糙米飯 白米,糙米	薑黃洋芋豬 肉片S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔T-煮	沙茶海茸 海茸,絞肉S-炒	有機蔬菜O	佛手瓜雞湯 佛手瓜Q,雞丁S	奶香燒仙草 仙草汁,紅豆,麥片,牛奶	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0.1	0.4	1.8	248	629	663
10/16	星期三	★	山藥珠貝粥 白米,山藥,珠貝,絞肉S,蚵白菜	特餐 特餐	雞絲炒麵 拉麵,雞肉絲S,洋蔥Q,小黃瓜Q,木耳Q	家常干片 豆干片,香菇Q,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲S	日式關東煮 白蘿蔔,油豆腐,玉米粒,香菇,高麗菜	水果 水果	5.7	2.0	1.6	0	0.4	2.2	182	643	677
10/17	星期四	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片,鮮奶	胚芽米飯 白米,胚芽米	鐵路豬排 肉排S-煮	蝦皮冬瓜 冬瓜Q,蝦皮-煮	有機蔬菜O	大滷湯 竹筍Q,豆腐,木耳Q,紅蘿蔔T	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,木耳,小白菜	水果 水果	5.1	1.7	1.7	0.5	0.4	2.3	276	663	697
10/18	星期五	★	油腐米苔目 米苔目,油豆腐,高麗菜	香鬆飯 白米,素香鬆	堅果杏菇燒黑干 堅果,杏鮑菇Q,大溪黑豆干-煮	蛋香白菜 大白菜Q,雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	薑絲海芽湯 海帶芽	桂圓糯米粥 白米,圓糯米,桂圓,白米,枸杞,黑糖	水果 水果	6.6	1.2	1.4	0	0.4	1.4	323	620	653
10/21	星期一	★	芋籤粿湯 芋籤粿,蚵白菜	麥片飯 白米,麥片	蒙古烤肉 肉片S,豆芽Q,高麗菜Q,金針菇Q-炒	肉燥豆腐 板豆腐,絞肉S-煮	履歷蔬菜T	玉米濃湯 馬鈴薯Q,玉米粒Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q	豚骨烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,蚵白菜	水果 水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.3	195	635	668
10/22	星期二	★	饅頭+鮮奶 饅頭,鮮奶	糙米飯 白米,糙米	蜜汁翅腿 翅小腿S,馬鈴薯Q-煮	塔香海結 海帶結,九層塔-煮	有機蔬菜O	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,龍骨丁S	鹹蛋瘦肉粥 白米,鹹蛋,絞肉S,高麗菜	水果 水果	5.3	1.7	1.6	0.5	0.4	1.8	277	654	689
10/23	星期三	★	皮絲寬粉 寬粉,皮絲,高麗菜	特餐 特餐	芋香肉絲炒飯 白米,肉絲S,芋頭Q,玉米粒Q,紅蘿蔔T	香菇蒸蛋 雞蛋Q,香菇Q-蒸	季節蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜Q,大白菜Q	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁,牛奶	水果 水果	5.8	1.7	1.4	0	0.4	1.8	203	613	645
10/24	星期四	★	長豆肉末粥 白米,絞肉S,長豆,香菇	燕麥飯 白米,燕麥	義式香嫩雞 雞丁S,青花菜Q-煮	菇菇玉菜 高麗菜Q,美白菇Q,肉絲S,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	柴魚味噌湯 豆腐,味噌,柴魚片	肉絲麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,豆芽菜	水果 水果	5.5	2.0	1.9	0	0.4	2.2	164	634	668
10/25	星期五	★	葡萄吐司+豆漿 葡萄吐司,豆漿	藜麥飯 白米,藜麥	冬瓜燒肉 肉丁S,冬瓜Q-煮	彩椒油片絲 彩椒Q,油片絲,肉絲S-炒	有機蔬菜O	結頭雞絲湯 結頭菜Q,雞肉絲S	地瓜鹹粥 白米,地瓜,絞肉S,蚵白菜	水果 水果	6.1	1.2	1.3	0.1	0.4	1.5	227	606	638
10/28	星期一	★	擔擔粄條 粄條,絞肉S,豆芽菜	小米飯 白米,糙小米	糖醋豆腐燒魚 魚丁Q,凍豆腐,鳳梨片,番茄醬-煮	芝麻粉絲 冬粉,絞肉S,高麗菜Q,紅蘿蔔T,白芝麻-炒	履歷蔬菜T	佛手鮮菇湯 佛手瓜Q,香菇Q,大骨S	奶香紅豆紫米湯 紫米,紅豆,牛奶	水果 水果	5.8	1.7	1.5	0.1	0.4	1.8	267	626	659
10/29	星期二	★	水煮蛋+鮮奶 水煮蛋,鮮奶	蕎麥飯 白米,蕎麥	蒜香豬排 肉排S-煮	開陽蘿蔔絲 白蘿蔔Q,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔T,櫻花蝦-炒	有機蔬菜O	玉米雞湯 玉米粒Q,紅蘿蔔T,雞丁S	雞蛋麵線 麵線,肉絲S,雞蛋Q,小白菜	水果 水果	4.3	1.7	1.5	0.5	0.4	2.9	282	639	672
10/30	星期三	★	蔬菜雞茸粥 白米,雞肉絲S,蚵白菜	特餐 特餐	豬肉蘑菇紅醬麵 麵,絞肉S,玉米粒Q,洋菇罐,紅蘿蔔T	香炒小瓜 小黃瓜Q,豆干,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q	芋香西米露 芋頭,西谷米,椰漿	水果 水果	5.9	1.7	1.4	0	0.4	1.7	168	612	644
10/31	星期四	★	海鮮拉麵 拉麵,魚丸S,肉片S,蝦米,大白菜	糙米飯 白米,糙米	咖哩南瓜雞 雞丁S,南瓜Q-煮	銀芽肉絲 豆芽菜Q,肉絲S,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	白菜肉片湯 大白菜Q,肉片S,紅蘿蔔T	鮪魚高麗菜粥 白米,鮪魚罐,絞肉,高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.6	0	0.4	2.2	176	638	672

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：10/18。　　＊本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

＊配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、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。