

西門國小附設幼兒園110年3月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		早點心		午餐					午點心		營養標示						
日期	星期			228連假							總	水	糖	脂	鈉	蛋白質	纖維
日期	星期	早點心	午點心	主餐	副餐	湯	水果	點心	點心	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	
3月1日	一	228連假															
3月2日	二	麻油雞蛋麵線 麵線,雞蛋Q,肉絲S,麻油	白米飯 白米	栗子雞丁 雞丁S,栗子	香芹海絲 海帶絲,芹菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	綠豆珍珠圓 綠豆,小黑珍珠	6.7	2.5	1.8	0.2	0	2.1	754	
3月3日	三	鯖魚蔬菜胚芽米粥 胚芽米,鯖魚醬,玉米粒S	糙米飯 白米,糙米	梅干控肉 肉丁S,筍干,梅乾菜	客家小炒 豆干片,肉絲S,碎菇,蔥	季節蔬菜Q	季節水果	菇菇白菜羹 大白菜,香菇,金針菇,紅蘿蔔	肉燥細粉 肉燥,細粉	6.4	2.9	2.1	0.2	0	2.4	775	
3月4日	四	牛奶+銀絲卷 牛奶,銀絲卷	拌飯 白米	櫻花蝦高麗菜拌飯 肉絲S,高麗菜Q,櫻花蝦,紅蘿蔔Q	香蔥薯絲 涼薯Q,油蔥酥,秀珍菇Q	有機蔬菜O	季節水果	蒲瓜雞湯 蒲,雞丁S	沙茶肉絲板條 板條,肉絲S,蚵白	6.7	2.5	1.9	0.2	0.5	1.8	815	
3月5日	五	金瓜米粉 米粉,肉絲S,南瓜	五穀飯 白米,紫米,燕麥,糙米,麥片	椒鹽魚丁 水菜丁Q	番茄炒蛋 蕃茄Q,雞蛋Q,豆腐	有機蔬菜O	季節水果	枸杞牛蒡湯 枸杞,牛蒡,肉絲S	桂圓銀耳湯 白木耳,桂圓,湯圓	7	2.6	1.9	0.2	0	1.9	771	
3月8日	一	堅果奶香麥片粥 麥片,蔓越莓,葡萄,核桃,腰果	地瓜飯 白米,地瓜	黃瓜肉片 肉片S,大黃瓜Q	三色玉米 玉米S,紅蘿蔔Q,毛豆S,涼薯Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	金針粉絲湯 金針,冬粉	麵疙瘩 麵疙瘩,小白菜,肉片S	7.1	2.4	1.7	0.2	0.2	1.8	789	
3月9日	二	味噌烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,海苔,小白菜,味噌	香鬆飯 白米,香鬆	滷雞腿 翅小翅S	白菜油 大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,芋頭Q	有機蔬菜O	季節水果	韭菜豬血湯 豬血,韭菜	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁	7.1	2.5	1.7	0.2	0	2	774	
3月10日	三	油豆腐細粉 油豆腐,肉絲S,冬粉	紫米飯 白米,紫米	洋蔥炒肉絲 肉絲S,洋蔥Q,青椒Q	雙色花椰 花椰菜S,紅蘿蔔Q,豆皮	季節蔬菜Q	季節水果	結頭菜大骨湯 結頭菜,大骨	香菇蔥麵 蔥,肉絲S,香蒜絲,蚵白	6.4	2.8	2.1	0.2	0	2.1	765	
3月11日	四	牛奶+蒸菓子 奶粉,蒸菓子	炒米苔目 米苔目	肉絲米苔目 肉絲S,豆芽菜Q,韭菜Q	銀魚冬瓜 冬瓜Q,小魚干	有機蔬菜O	季節水果	黃豆雞湯 黃豆,雞丁S	竹筍鹹稀飯 白米,竹筍,絞肉S,香菇絲	6.6	2.5	1.8	0.2	0.5	2	817	
3月12日	五	蔬菜雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,小白菜,雞蛋	五穀飯 白米,紫米,燕麥,糙米,麥片	刈仁燒雞 刈仁Q,雞丁S	塔香油豆腐 油豆腐,九層塔Q	有機蔬菜O	季節水果	涼薯蛋花湯 涼薯,雞蛋Q	芋香西米露 西谷米,芋頭,椰漿	7	2.5	1.7	0.2	0	2.1	773	
3月15日	一	皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉S,皮蛋,絲瓜	蕎麥飯 白米,蕎麥	梅香雞丁 雞丁S,紫蘇梅	鐵板豆腐 豆腐,竹筍Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	玉米排骨湯 玉米,龍骨	燒仙草 仙草汁,花生,麥片,蓮子	7.1	2.4	1.7	0.2	0	2.1	775	
3月16日	二	牛奶+豆沙包 奶粉,豆沙包	胚芽米飯 白米,胚芽米	紅燒魚片 鯧魚片Q	海根炒干片 海帶根,豆干片	有機蔬菜O	季節水果	白菜皮絲羹 高麗菜,皮絲,筍絲,木耳	肉絲麵線 麵線,肉絲S,大白菜	6.6	2.5	1.7	0.2	0.5	2.1	820	
3月17日	三	韭香板條 板條,肉絲S,高麗菜,韭菜	白米飯 白米	咖哩雞 雞丁S,洋芋,紅蘿蔔Q	洋蔥炒蛋 雞蛋S,洋蔥S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	四神湯 薏仁,淮山,芡實,肉絲S	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜	6.4	2.9	2	0.2	0	2.2	782	
3月18日	四	紫米桂圓小米粥 糯米,紫米,小米,桂圓	炒飯 白米	肉絲炒飯 肉絲S,玉米粒S,毛豆S	芝麻長豆 長豆Q,白芝麻	有機蔬菜O	季節水果	佛手瓜肉片湯 佛手瓜,肉片S	和風拉麵 拉麵,豆芽菜,肉片S,柴魚片,海帶芽	6.9	2.6	1.8	0.2	0	1.9	762	
3月19日	五	麥茶+養生蛋糕 麥茶,養生蛋糕	五穀飯 白米,紫米,燕麥,糙米,麥片	沙茶黑豆干 黑豆干,素沙茶	香菇炒黃瓜 大黃瓜Q,香菇Q	有機蔬菜O	季節水果	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋Q	紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥	6.6	2.4	1.8	0.2	0	1.9	732	
3月22日	一	香菇玉米粥 白米,玉米粒,香菇絲	小米飯 白米,小米	海結燒雞 雞丁S,海帶絲	玉米炒蛋 玉米粒S,雞蛋Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	朴菜竹筍湯 竹筍,朴菜	蔬菜雲吞 高麗菜,雲吞	6.7	2.6	1.7	0.2	0	2	751	
3月23日	二	冬菜細粉 冬粉,冬菜,肉絲S,豆芽菜	燕麥飯 白米,燕麥	京醬肉絲 肉絲S,洋蔥Q,青椒Q	花椰炒肉片 花椰菜S,肉片S	有機蔬菜O	季節水果	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	紫米蓮子湯 紫米,蓮子	7	2.4	1.9	0.2	0	1.8	757	
3月24日	三	鍋燒意麵 鍋燒意麵,肉片S,蚵白	白米飯 白米	南瓜燒雞 雞丁S,南瓜Q	鼓汁干片 豆干片,黑豆粒	季節蔬菜Q	季節水果	酸辣湯 豬血,大白菜,紅蘿蔔,雞蛋Q	酸菜肉絲麵 油麵,肉絲S,小白菜,醃菜	6.4	2.9	1.9	0.2	0	2.4	770	
3月25日	四	牛奶+沖繩黑糖捲 奶粉,沖繩黑糖捲	貝殼麵 貝殼麵	茄汁義大利麵 絞肉S,玉米S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	麥克雞塊 麥克雞塊S	有機蔬菜O	季節水果	羅宋湯 白蘿蔔,蕃茄,肉片S,芹菜	芋頭鹹稀飯 白米,芋頭,絞肉S	6.6	2.6	1.6	0.2	0.5	1.8	805	
3月26日	五	蔬菜麵疙瘩 麵疙瘩,皮絲,紅蘿蔔,木耳,筍絲	五穀飯 白米,紫米,燕麥,糙米,麥片	杏鮑菇燒肉 杏鮑菇Q,薑,肉片S	香椿滷味 白蘿蔔Q,蘭花干,香椿醬	有機蔬菜O	季節水果	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜	7.1	2.5	1.7	0.2	0	1.8	769	
3月27日	六	親職教育日															
3月29日	一	香菇麵線 麵線,肉絲S,香菇絲,蚵白	白米飯 白米	瓜子肉燥 絞肉S,碎瓜	紅燒豆干 豆干,醃菜,蔥	產銷履歷蔬菜T	季節水果	黃瓜大骨湯 大黃瓜,大骨	花生豆花 豆花,花生,花豆	6.8	2.5	1.6	0.2	0	2.5	764	
3月30日	二	牛奶+馬拉糕 奶粉,馬拉糕	糙米飯 白米,糙米	螺肉雞丁 雞丁S,螺油	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	涼薯排骨湯 涼薯,排骨	越南風味米線 米線,肉絲S,豆芽菜,蕃茄,九層塔	6.7	2.4	1.4	0.2	0.5	1.9	809	
3月31日	三	干貝玉米糙米粥 糙米,玉米,干貝,絞肉S	藜麥飯 白米,藜麥	蒜苗肉片 肉片S,大白菜Q,蒜苗	長豆炒黑輪 長豆Q,黑輪	季節蔬菜Q	季節水果	味噌小魚湯 味噌,吻魚,洋蔥,柴魚片	關東煮 白蘿蔔,魚卵捲,魚丸,香菇	6.8	2.9	1.8	0.2	0	2.2	771	

*3/19蔬食日

*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。

*本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。