

西門國小附設幼兒園110年5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 | 營養師 | | | |
|-------|----|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------|------|--------------------------|----------------------------------|-----|-----|-----|
| 5月4日 | 一 | 絲瓜麵線 麵線, 肉絲S, 絲瓜, 雞蛋 | 白米飯 白米 | 海結燒雞 雞丁S, 海帶結 | 麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S | 產銷履歷蔬菜T | 季節水果 | 四神湯 薏仁, 淮山, 艾寶, 肉絲S | 芋香西米露 芋頭, 西谷米, 椰奶 | 4.7 | 2.5 | 1.8 |
| 5月5日 | 二 | 豆漿+饅頭 豆漿, 饅頭 | 地瓜飯 白米, 地瓜 | 香酥豬排 豬排S | 金草黃瓜 黃瓜Q, 金針菇Q, 木耳Q | 有機蔬菜O | 季節水果 | 玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋Q | 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 蚵白 | 6.7 | 2.0 | 1.9 |
| 5月6日 | 三 | 吻魚南瓜胚芽米粥 胚芽米, 南瓜, 吻魚, 毛豆 | 紫米飯 白米, 紫米 | 蘭花干燒雞 雞丁S, 蘭花干 | 長豆炒甜不辣 長豆Q, 甜不辣Q | 季節蔬菜Q | 季節水果 | 薑絲海芽湯 海芽, 薑絲 | 榨菜肉絲麵 油麵, 肉絲S, 榨菜絲 | 6.4 | 2 | 2.1 |
| 5月7日 | 四 | 優酪乳+草莓夾心土司 優酪乳, 草莓夾心土司 | 義大利麵 義大利麵 | 肉醬義大利麵 絞肉S, 洋芋Q, 玉米粒Q, 蕃茄Q | 麥克雞塊 麥克雞塊S | 有機蔬菜O | 季節水果 | 羅宋湯 洋蔥, 肉片S, 白蘿蔔, 月桂葉 | 蔥香板條 板條, 蚵白, 肉絲S | 6.7 | 2.8 | 1.8 |
| 5月10日 | 五 | 肉燥意麵 意麵, 絞肉S, 小白菜 | 五穀飯 白米, 糙米, 麥片, 紫米, 燕麥 | 杏菇燒肉 杏鮑菇Q, 花椰菜S, 雞丁S | 洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q | 有機蔬菜O | 季節水果 | 竹筍湯 竹筍, 油皮 | 桂圓銀耳湯 白木耳, 桂圓, 地瓜 | 7 | 2.4 | 1.9 |
| 5月11日 | 一 | 鮮奶+馬拉糕 鮮奶, 馬拉糕 | 燕麥飯 白米, 燕麥 | 冬瓜肉片 肉片S, 冬瓜Q | 三色玉米 玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 毛豆Q | 產銷履歷蔬菜T | 季節水果 | 銀芽肉絲湯 豆芽菜, 肉絲S | 枸杞山藥粥 白米, 絞肉S, 紫山藥, 枸杞 | 6.7 | 2.3 | 1.8 |
| 5月12日 | 二 | 蛋花湯+燒賣 雞蛋, 燒賣 | 小米飯 白米, 小米 | 椒鹽魚丁 水餃丁S | 螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜Q, 絞肉S | 有機蔬菜O | 季節水果 | 酸辣湯 大白菜, 雞蛋Q, 木耳, 紅蘿蔔 | 紫米蓮子湯 紫米, 糯米, 蓮子 | 7.1 | 2.1 | 1.6 |
| 5月13日 | 三 | 香菇芋頭粥 白米, 芋頭, 絞肉S, 香菇絲 | 香鬆飯 白米, 香鬆 | 沙茶肉絲 肉絲S, 油片絲Q, 青椒Q | 開陽扁蒲 扁蒲Q, 蝦皮 | 季節蔬菜Q | 季節水果 | 香菇雞湯 雞丁S, 香菇 | 日式柴魚拉麵 拉麵, 小白菜, 肉絲S, 魚板條, 柴魚片 | 6.4 | 2.8 | 2 |
| 5月14日 | 四 | 豆漿+奶皇包 豆漿, 奶皇包 | 白米飯 白米 | 櫻花蝦高麗菜拌飯 肉絲S, 高麗菜Q, 櫻花蝦 | 油味 青花S, 黑輪Q, 素雞 | 有機蔬菜O | 季節水果 | 韭菜豬血湯 豬血, 韭菜 | 蔬菜雲吞 雲吞, 高麗菜 | 5.8 | 2.5 | 1.9 |
| 5月17日 | 五 | 油豆腐細粉 冬粉, 油豆腐, 肉絲S, 蚵白 | 五穀飯 白米, 糙米, 麥片, 紫米, 燕麥 | 黑豆干燒肉 黑豆干, 肉丁S | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q | 有機蔬菜O | 季節水果 | 枸杞南瓜湯 南瓜, 枸杞 | 綠豆燕麥湯 綠豆, 燕麥 | 6.5 | 2.4 | 1.7 |
| 5月18日 | 一 | 酸菜肉絲米苔目 米苔目, 肉絲S, 酸菜, 豆芽菜 | 紅藜飯 白米, 紅藜 | 蘿蔔燒雞 雞丁S, 白蘿蔔Q | 客家小炒 豆干片, 肉絲S, 蔥 | 產銷履歷蔬菜T | 季節水果 | 涼薯大骨湯 涼薯, 大骨 | 紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁 | 6.6 | 2.4 | 1.8 |
| 5月19日 | 二 | 鮮奶+維也納麵包 鮮奶, 維也納麵包 | 糙米飯 白米, 糙米 | 桂筍燒肉 桂竹筍, 肉丁S | 油蔥蒸蛋 雞蛋Q, 油蔥酥 | 有機蔬菜O | 季節水果 | 薑絲金針湯 金針, 薑絲 | 魚丸麵線 麵線, 魚丸, 蚵白 | 6.5 | 2.3 | 1.8 |
| 5月20日 | 三 | 魷魚羹米粉 米粉, 魷魚羹, 大白菜, 雞蛋 | 白米飯 白米 | 咖哩雞 雞丁S, 洋芋Q, 紅蘿蔔Q | 芹香海絲 海帶絲, 干絲, 芹菜Q | 季節蔬菜Q | 季節水果 | 佛手瓜肉片湯 佛手瓜, 肉片S | 關東煮 白蘿蔔, 高麗菜, 金針菇, 蒟蒻絲, 魚卵湯 | 6.4 | 2.6 | 1.9 |
| 5月21日 | 四 | 米漿+沖繩黑糖捲 白米, 黑花生, 沖繩黑糖捲 | 烏龍麵 烏龍麵 | 肉絲炒烏龍麵 肉絲S, 小白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q | 玉米可樂餅 玉米可樂餅S | 有機蔬菜O | 季節水果 | 柴魚味噌湯 柴魚片, 味噌, 豆腐 | 香蔥碎脯粥 白米, 絞肉S, 竹筍, 碎脯 | 6.6 | 2.5 | 1.7 |
| 5月24日 | 五 | 枸杞紅棗茶+慶生蛋糕 枸杞, 紅棗, 慶生蛋糕 | 五穀飯 白米, 糙米, 麥片, 紫米, 燕麥 | 雙菇燴黃瓜 黃瓜Q, 杏鮑菇Q, 鴻禧菇Q, 紅蘿蔔Q | 蕃茄炒銀芽 黃豆芽Q, 蕃茄Q, 海帶根 | 有機蔬菜O | 季節水果 | 山藥當歸蓮子湯 雪蓮子, 山藥, 當歸 | 燒仙草 燒仙草汁, 米苔目, 綠豆, 麥片 | 7 | 2.2 | 1.7 |
| 5月25日 | 一 | 豆漿+起司貝果 豆漿, 起司貝果 | 胚芽米飯 白米, 胚芽米 | 豆鼓蒸魚 豆鼓, 鯛魚丁Q | 玉米炒蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q | 產銷履歷蔬菜T | 季節水果 | 青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨 | 埔里米粉 米粉, 肉絲S, 小白菜 | 6.7 | 2.3 | 1.7 |
| 5月26日 | 二 | 千貝玉米糙米粥 糙米, 玉米粒, 干貝, 扁蒲, 絞肉S | 白米飯 白米 | 瓜子雞丁 雞丁S, 花瓜條 | 香蔥薯絲 涼薯Q, 蔥, 木耳Q | 有機蔬菜O | 季節水果 | 海絲肉絲湯 海絲, 肉絲S | 花豆地瓜湯 花豆, 地瓜 | 7.1 | 2.9 | 1.7 |
| 5月27日 | 三 | 韭香板條 板條, 肉絲S, 韭菜, 豆芽菜 | 地瓜飯 白米, 地瓜 | 香菇肉燥 絞肉S, 香菇絲, 豆干 | 白菜酒 大白菜Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q | 季節蔬菜Q | 季節水果 | 蘿蔔雞湯 雞丁S, 白蘿蔔 | 麵疙瘩 麵疙瘩, 蚵白, 肉片S, 沙茶醬 | 6.4 | 2.8 | 1.9 |
| 5月28日 | 四 | 鮮奶+玉米脆片 鮮奶, 玉米脆片 | 白米飯 白米 | 肉絲炒飯 肉絲S, 雞蛋Q, 玉米Q, 毛豆Q | 五醬冬瓜 冬瓜Q, 香菇Q, 客家米醬 | 有機蔬菜O | 季節水果 | 菇菇白菜羹 高麗菜, 金針菇, 紅蘿蔔 | 肉羹麵 油麵, 肉羹S, 大白菜, 雞蛋 | 6.5 | 2.5 | 1.8 |
| 5月31日 | 五 | 筒絲麵線糊 麵線, 筒絲, 皮絲, 紅蘿蔔, 肉絲S | 五穀飯 白米, 糙米, 麥片, 紫米, 燕麥 | 油腐燒雞 油豆腐, 雞丁S | 花生麵筋 麵筋泡, 花生 | 有機蔬菜O | 季節水果 | 蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋Q | 綠豆仁西米露 西谷米, 椰奶, 綠豆仁 | 7 | 2.5 | 1.7 |
| 5月31日 | 一 | 奶香麥角湯 紅豆, 麥角, 牛奶 | 紫米飯 白米, 紫米 | 黃瓜肉片 肉片S, 大黃瓜Q | 家常豆腐 豆腐, 青椒Q, 紅蘿蔔Q | 產銷履歷蔬菜T | 季節水果 | 玉米大骨湯 玉米粒, 大骨 | 越式風味河粉 寬粉, 肉絲S, 豆芽菜, 洋蔥, 九層塔 | 6.9 | 2.3 | 1.7 |

蔬食日

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。

可追溯新鮮農畜產品食材政策, 菜單主要食材明細標示「S」, 標記取得CAS標章, 標記可追溯生產來源。

「國產」鮮肉品, 產地: 台灣。

田欣餐點食品廠
營養師 楊靜佳