

西門國小附設幼兒園110年11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	全日 供應 種類	供應 時間	水質 (L)	油類 (L)	肉類 (kg)	蛋類 (個)	奶類 (ml)	麵食 (kg)	其他 (kg)	
			白米飯	副食	產銷履歷蔬菜T	有機蔬菜O	季節水果											四神湯
11月1日	一	★ 絲瓜麵線 麵線, 絲瓜, 肉絲S	白米飯 白米	南瓜雞丁 雞丁S, 南瓜Q	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	四神湯 肉絲S, 薏仁, 淮山, 芡實	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	6.5	1.0	1.7	0.2	0	2.2	108	690	716
11月2日	二	★ 鍋燒意麵 高麗菜, 肉絲S, 鍋燒意麵	紫米飯 白米, 紫米	蔭瓜蒸魚 碎瓜, 鯛魚Q	蒜蓉長豆 長豆Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	青木瓜雞湯 青木瓜, 雞丁S	魷魚羹湯 魷魚羹, 大白菜, 雞蛋, 木耳, 紅蘿蔔	7	1.6	1.7	0.2	0	1.6	152	669	705
11月3日	三	★ 鮭魚香菇糙米粥 糙米, 鮭魚, 香菇, 青豆仁	地瓜飯 白米, 地瓜	蘿蔔燉雞 雞丁S, 白蘿蔔Q	玉米炒蛋 雞蛋Q, 玉米粒Q	季節蔬菜Q	季節水果	薑絲海芽湯 海芽, 薑絲	柴魚風味拉麵 拉麵, 肉絲S, 小白菜	6.2	1.9	1.8	0.2	0	2.3	103	688	703
11月4日	四	★ 鮮奶+雜糧饅頭 鮮奶, 雜糧饅頭	炒飯 白米	夏威夷炒飯 肉絲S, 洋蔥Q, 火腿丁S, 雞蛋Q	麥克雞塊 麥克雞塊S	有機蔬菜O	季節水果	涼薯排骨湯 涼薯, 排骨	香蔥米苔目 米苔目, 肉絲S, 蚵白	6.3	1.6	1.7	0.2	0.5	2	211	733	702
11月5日	五	★ 酸菜冬粉 冬粉, 肉絲S, 酸菜, 小白菜	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 麥片, 紫米	杏菇燒肉 杏鮑菇Q, 黑豆干, 薑, 肉丁	黃瓜炒茼蒿 大黃瓜Q, 茼蒿	有機蔬菜O	季節水果	金針湯 金針	綠豆蓮子湯 綠豆, 蓮子	6.6	1.9	1.9	0.2	0	1.8	107	671	706
11月8日	一	★ 豆漿+銀絲卷 豆漿, 銀絲卷	蕎麥飯 白米, 蕎麥	南洋咖哩肉片 肉片S, 洋芋Q, 椰漿	海絲炒豆包 海帶絲, 豆包	產銷履歷蔬菜T	季節水果	酸辣湯 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋	香菇碎脯糙米粥 糙米, 碎脯, 絞肉S, 香菇絲	6.3	1.9	1.7	0.2	0	2.3	106	672	705
11月9日	二	★ 大油麵疙瘩 麵疙瘩, 小白菜, 肉片S	白米飯 白米	梅香雞丁 雞丁S, 紫蘇梅	紅燒冬瓜 冬瓜Q	有機蔬菜O	季節水果	味噌小魚湯 洋蔥, 小魚乾, 味噌	九份芋圓 小芋圓, 南瓜, 花豆	6.7	1.8	1.9	0.2	0	1.8	125	678	709
11月10日	三	★ 玉米肉茸胚芽米粥 胚芽米, 絞肉S, 玉米粒, 香菇絲	小米飯 白米, 小米	鼓汁肉絲 肉絲S, 黑豆乾, 豆干片	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜Q, 絞肉S	季節蔬菜Q	季節水果	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔, 魚丸	肉燥板條 板條, 絞肉S, 高麗菜	6.3	2.3	2	0.2	0	2.3	104	694	733
11月11日	四	★ 養生當歸肉片湯 當歸, 枸杞, 肉片S, 紅蘿蔔, 洋芋	炒麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S, 豆芽Q, 木耳Q, 蝦米	五味豆腐 豆腐, 絞肉S	有機蔬菜O	季節水果	韭菜豬血湯 豬血, 韭菜	芋香西米露 西谷米, 芋頭, 椰漿	6.7	1.9	1.8	0.2	0	2	166	685	722
11月12日	五	★ 優酪乳+草蓴夾心吐司 優酪乳, 草蓴夾心吐司	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 麥片, 紫米	彩椒雞丁 彩椒Q, 雞丁S	涼薯炒蛋 涼薯Q, 雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	扁蒲金菇湯 扁蒲, 金針菇	沙茶麵線羹 麵線, 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔	6.6	1.8	1.8	0.2	0.3	2	204	717	755
11月15日	一	★ 貢丸蔬菜麵 油麵, 肉絲S, 貢丸, 小白菜	糙米飯 白米, 糙米	酥炸虱目魚排 虱目魚排Q	芙蓉豆腐 豆腐, 玉米粒Q, 毛豆S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	結頭菜排骨湯 結頭菜, 排骨	薑汁地瓜湯 地瓜, 薑, 紅豆	6.7	2	1.8	0.2	0	2.2	111	700	707
11月16日	二	★ 鮮奶+玉米脆片 鮮奶, 玉米脆片	香鬆飯 白米, 香鬆	京醬肉絲 肉絲S, 洋蔥Q, 青椒Q	香菇蒸蛋 雞蛋Q, 香菇Q	有機蔬菜O	季節水果	薑絲海帶湯 海帶絲, 紅蘿蔔, 薑絲	餛飩湯 雲吞, 蚵白, 海苔絲	6.2	1.8	1.7	0.2	0.5	2	252	717	755
11月17日	三	★ 香菇山藥糙米粥 糙米, 絞肉S, 山藥, 香菇絲	白米飯 白米	瓜子雞丁 雞丁S, 脆瓜	塔香甜條 甜不辣, 豆干片, 九層塔Q	季節蔬菜Q	季節水果	番茄肉片湯 番茄, 肉片S	冬菜細粉 冬粉, 高麗菜, 冬菜, 肉絲S	6.2	2.3	1.9	0.2	0	2.3	106	687	724
11月18日	四	★ 蔬菜蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 蚵白	拌飯 白米飯	麻油雞飯 雞丁S, 豆干丁, 毛豆S	雙色花椰 青花S, 白花Q	有機蔬菜O	季節水果	銀芽肉絲湯 黃豆芽, 肉絲S	燒仙草 仙草汁, 薏仁, 綠豆, 麥片	6.6	1.9	1.8	0.2	0	1.6	135	668	704
11月19日	五	★ 麥茶+慶生蛋糕 麥茶, 慶生蛋糕	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 麥片, 紫米	彩菇燴刈仁 刈仁Q, 鴻禧菇Q, 精靈菇Q	花生麵筋 麵筋泡, 花生	有機蔬菜O	季節水果	枸杞南瓜湯 南瓜, 枸杞	什錦蔬菜麵 油麵, 素肉絲, 小白菜, 露白菇, 秀珍菇	6.4	1.9	1.7	0.2	0	1.8	102	653	687
11月22日	一	★ 桂圓紫米燕麥湯 紫米, 糯米, 燕麥, 桂圓	紅藜飯 白米, 紅藜	冬瓜滷肉 肉丁S, 冬瓜Q	荔香玉米 玉米粒Q, 芋頭, 紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	叻魚蔬菜羹 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳, 叻魚	肉絲番茄寬粉 寬粉, 肉絲S, 番茄, 高麗菜, 百頁豆腐	6.7	1.9	1.7	0.2	0	1.8	101	678	706
11月23日	二	★ 味噌烏龍麵 烏龍麵, 肉片S, 細味噌, 海帶芽, 白芝麻	白米飯 白米	洋芋燉雞 雞丁S, 洋芋Q	白菜滷 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜O	季節水果	黃瓜大骨湯 黃瓜, 大骨	花豆薏仁湯 花豆, 小薏仁	6.6	1.8	1.8	0.2	0	1.8	143	677	719
11月24日	三	★ 菇菇蔬菜雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 雞蛋, 豆芽菜, 袖珍菇, 金針菇	胚芽米飯 白米, 胚芽米	打拋豬肉 肉絲S, 豆乾片, 九層塔	水晶粉絲 冬粉, 肉絲S, 絲瓜Q	季節蔬菜Q	季節水果	竹筍雞湯 竹筍, 雞丁S	黑輪蘿蔔湯 白蘿蔔, 黑輪, 玉米筍	4.8	2.9	2.4	0.2	0	2.8	105	658	693
11月25日	四	★ 鮮奶+乳酪蒸果子 鮮奶, 乳酪蒸果子	拌麵 油麵	肉燥乾拌麵 絞肉S, 洋蔥Q	長豆炒肉絲 長豆Q, 肉絲S	有機蔬菜O	季節水果	木須蔬菜湯 木耳, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 肉絲S	蛋香蔬菜陽春麵 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔, 肉絲S, 陽春麵	5.3	1.5	1.6	0.2	0.5	2.5	487	668	703
11月26日	五	★ 芋頭米粉湯 米粉, 肉絲S, 豆芽菜, 芋頭	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 麥片, 紫米	油腐燒雞 油豆腐, 雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	冬瓜皮絲湯 冬瓜, 皮絲	皮蛋瘦肉糙米粥 糙米, 皮蛋, 絞肉S	6.1	2.4	1.9	0.2	0	2.4	102	600	727
11月29日	一	★ 肉燥米苔目 米苔目, 絞肉S, 豆芽菜	紫米飯 白米, 紫米	毛豆雞丁 雞丁S, 毛豆S	芝麻豆干 黑豆干, 白芝麻	產銷履歷蔬菜T	季節水果	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	紅豆地瓜湯 紅豆, 地瓜	6.7	1.9	1.8	0.2	0	1.9	149	680	716
11月30日	二	★ 豆漿+芝麻包 豆漿, 芝麻包	白米飯 白米	古早味滷肉 肉絲S, 筍乾, 梅乾菜	紅燒海結 海帶結	有機蔬菜O	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒, 大骨	香菇意麵 意麵, 香菇絲, 絞肉S, 蚵白	6.3	1.8	1.7	0.2	0	2.3	106	661	696

*11/19蔬食日

*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。

田欣餐點食品廠
營養師楊靜佳