

西門國小附設幼兒園111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	全蛋	油質	糖質	鈣質	鐵質	鈉質	蛋白質	纖維
3月1日	二	★ 牛奶+鍋貼 牛奶、鍋貼	白米飯 白米	冬瓜燉肉 肉丁S、冬瓜Q	腰果花椰菜 花椰菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、腰果	有機蔬菜O	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐、柴魚、大白菜	6.5	1.5	1.7	0.2	0.5	2.1	143	726
3月2日	三	★ 吻魚蔬菜糙米粥 糙米、高麗菜、吻魚、香菇	地瓜飯 白米、地瓜	咖哩雞 雞丁S、洋芋Q、紅蘿蔔Q	沙茶銀芽炒海根 海帶根、綠豆芽Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	大滷湯 豬血、筍絲、木耳、紅蘿蔔	6.4	2.3	1.9	0.2	0	2.1	218	891
3月3日	四	★ 南瓜小米瘦肉粥 南瓜、小米、絞肉	米苔目 米苔目	肉絲炒米苔目 肉絲S、韭菜Q、豆芽菜Q、紅蘿蔔Q	香酥蝦捲 蝦捲S	有機蔬菜O	季節水果	芥菜排骨湯 排骨、大芥菜	6.4	2	1.6	0.2	0	2.4	125	898
3月4日	五	★ 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、小白菜	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	油豆腐燒雞 油豆腐、雞丁S	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、芹菜Q	有機蔬菜O	季節水果	玉米涼薯湯 玉米粒、涼薯	5.7	1.9	1.7	0.2	0	2.8	212	858
3月7日	一	★ 牛奶+饅頭 牛奶、饅頭	糙米飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	和風肉片 肉片S、大白菜Q、紅蘿蔔Q、白芝麻	鐵板豆乾 豆干片、紅蘿蔔Q、蒜苗Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	枸杞黃瓜湯 大黃瓜、枸杞	6.6	1.8	1.7	0.2	0.5	1.7	129	728
3月8日	二	★ 皮蛋胚芽米粥 胚芽米、皮蛋、絞肉S、玉米粒	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒魚 魚丁Q	香菇薯絲 涼薯Q、香菇Q、肉絲S	有機蔬菜O	季節水果	當歸冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片S、當歸	6.7	1.9	1.7	0.2	0	1.9	129	878
3月9日	三	★ 珍菇蔬菜肉片湯 金針菇、秀珍菇、大白菜、肉片S	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	鳳梨雞片 雞片S、洋蔥Q、青椒Q、鳳梨片	芙蓉豆腐 豆腐、紅蘿蔔Q、香菇Q	季節蔬菜Q	季節水果	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	6.1	2.1	2	0.2	0	2.2	112	969
3月10日	四	★ 堅果奶香麥片粥 麥片、葡萄乾、核桃、杏仁、南瓜子	白米飯 白米	茄汁肉絲炒飯 肉絲S、雞蛋Q、毛豆Q	高麗炒蝦米 高麗菜Q、蝦米、木耳Q	有機蔬菜O	季節水果	佛手瓜排骨湯 佛手瓜、排骨	6.8	2.1	1.8	0.2	0.2	1.7	118	713
3月11日	五	★ 芋香米粉 米粉、芋頭、腐皮、豆芽菜	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	彩菇燒肉 肉片S、彩菇Q、肉絲S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q、雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	白菜木須臾 大白菜、木耳絲、紅蘿蔔、雞蛋、豆腐	6.7	1.8	1.6	0.2	0	1.8	294	871
3月14日	一	★ 沙茶板條 板條、蚵白、肉絲S	香鬆飯 白米、香鬆	粉蒸肉 肉片S、地瓜Q	客家小炒 豆干片、肉絲S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	6.9	1.7	1.7	0.2	0	1.8	112	871
3月15日	二	★ 牛奶+芝麻包 牛奶、芝麻包	小米飯 小米	麻油雞片 雞片S、花椰菜Q	肉茸長豆 長豆Q、絞肉S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	牛蒡肉片湯 牛蒡、肉片S	6.3	1.8	1.6	0.2	0.5	1.7	112	748
3月16日	三	★ 大滷麵疙瘩 麵疙瘩、肉片S、大白菜、木耳	白米飯 白米	客家封肉 肉丁S、筍乾、梅乾菜	荔香玉米 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、芋頭Q	季節蔬菜Q	季節水果	海絲肉絲湯 海帶絲、肉絲	6.2	2.1	1.9	0.2	0	2.1	102	949
3月17日	四	★ 蔬菜糙米粥 綠瓜、絞肉、糙米	麵條 麵條	什錦燴麵 肉絲S、紅蘿蔔Q、香菇Q、豆芽菜Q、碎蛋Q	滷味 豆干、黑輪Q	有機蔬菜O	季節水果	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、大骨	6.4	1.9	1.7	0.2	0	2.3	120	879
3月18日	五	★ 麥茶+慶生蛋糕 麥茶、慶生蛋糕	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	油豆腐滷肉燥 油豆腐、素絞肉	金茸黃瓜 大黃瓜Q、金針菇Q、木耳Q	有機蔬菜O	季節水果	芹香結頭菜湯 結頭菜、芹菜	6.7	1.7	1.6	0.2	0	1.8	211	884
3月21日	一	★ 鍋燒意麵 鍋燒意麵、高麗菜、肉絲S	白米飯 白米	虱目魚排 虱目魚排Q	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	涼薯肉絲湯 涼薯、肉絲S	6.3	1.9	1.7	0.2	0	1.6	112	846
3月22日	二	★ 肉燥細粉 冬粉、絞肉S、小白菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	梅汁雞丁 雞丁S、白蘿蔔Q、紫蘇梅	芹香海草 海草、芹菜Q	有機蔬菜O	季節水果	蓮子魚丸湯 蓮子、魚丸	6.0	1.7	1.6	0.2	0	1.7	109	888
3月23日	三	★ 燕麥扁蒲蝦米粥 燕麥、扁蒲、絞肉S、蝦米	蕎麥飯 白米、蕎麥	京醬肉絲 肉絲S、豆干片、紅蘿蔔Q	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔Q、木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	青木瓜雞湯 青木瓜、雞丁S	6.2	2.1	2.1	0.2	0	2.3	118	872
3月24日	四	★ 牛奶+肉包 牛奶、肉包	白米飯 白米	野菇肉絲炊飯 肉絲S、高麗菜Q、香菇Q、碎蛋Q、紅蘿蔔Q	五味豆腐 豆腐	有機蔬菜O	季節水果	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.9	1.9	1.7	0.2	0.5	1.6	227	721
3月25日	五	★ 台式擔仔麵 麵條、絞肉S、油豆腐、蚵白	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	三杯雞 雞丁S、九層塔Q、馬鈴薯Q	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.8	1.7	1.7	0.2	0	1.7	252	985
3月28日	一	★ 枸杞麻油麵線 麵線、肉絲S、雞蛋、枸杞、高麗菜	紅藜飯 白米、紅藜	翅腿滷豆干 翅腿S、豆干	沙嗲粉絲 冬粉、肉絲S、洋蔥Q、毛豆Q、紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	四神湯 小萵仁、芡實、淮山、肉絲	6.9	1.8	1.7	0.2	0	1.7	238	878
3月29日	二	★ 牛奶+馬拉糕 牛奶、馬拉糕	燕麥飯 白米、燕麥	香蔥蒸肉餅 絞肉S、蔥	花椰炒皮絲 花椰菜Q、皮絲	有機蔬菜O	季節水果	扁蒲雞湯 扁蒲、雞丁S	6.9	1.7	1.6	0.2	0.5	1.7	214	799
3月30日	三	★ 蒜苗米苔目 米苔目、肉絲S、豆芽菜、蒜苗	白米飯 白米	海結燒雞 雞丁S、海帶結、紅蘿蔔Q	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q、豆腐	季節蔬菜Q	季節水果	金針肉絲湯 金針、冬粉、肉絲S	6.2	2.1	2	0.2	0	2.2	118	812
3月31日	四	★ 什錦炒蔬羹 豆干絲、豆芽菜、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、花生粉、糖粉	米粉 米粉	肉絲炒米粉 肉絲S、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、芹菜Q	銀魚豆干 豆干、小魚乾	有機蔬菜O	季節水果	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片S	6.8	1.8	1.7	0.2	0	1.9	121	878

\*3/18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。

田欣餐點食品廠  
營養師楊靜佳