

西門國小附設幼兒園112年1月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		三餐IQ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)	蛋黃蛋清(份)	水果(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
1月2日	一	★	元旦休假																
1月3日	二	★	蔬菜雞蛋麵線 麵線,雞蛋,肉絲S,高麗菜	糙米飯 白米,糙米	香酥魚排 魚排Q	白菜滷 大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜0	黃豆排骨湯 黃豆,排骨S	紅豆芋圓湯 紅豆,小芋圓	水果 水果	5.5	2.6	1.6	0	2.7	0.1	102	662	697
1月4日	三	★	咖哩湯餃 水餃,豆芽菜,咖哩粉	白米飯 白米	蠔油燒雞 雞丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	長豆炒貢丸 長豆Q,貢丸S	產銷履歷蔬菜T	玉米蛋花湯 玉米粒Q,雞蛋Q	香菇鹹稀飯 白米,絞肉S,香菇絲,高麗菜	水果 水果	6.1	2.2	1.9	0	2.2	0.1	103	665	701
1月5日	四	★	糙米薏仁漿+兔兔包 糙米,小薏仁,兔兔包	板條 板條	肉絲炒板條 肉絲S,小白菜Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q	塔香豆干 豆干片,九層塔Q	有機蔬菜0	金茸黃瓜湯 大黃瓜Q,金針菇Q	關東煮 高麗菜,凍豆腐,黑輪,袖珍菇	水果 水果	5.8	1.8	2	0	1.8	0.1	115	610	642
1月6日	五	★	皮蛋瘦肉粥 白米,皮蛋,絞肉S,高麗菜	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	薑汁燒肉 油豆腐,薑汁,肉片	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	有機蔬菜0	芹香結頭菜湯 結頭菜Q,芹菜Q	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥	水果 水果	6.7	1.7	1.6	0	1.8	0.1	110	656	691
1月7日	六	★	牛奶+饅頭 牛奶,饅頭	香鬆飯 白米,香鬆	冬瓜燒雞 雞丁S,冬瓜Q,腐皮	蒜苗花椰菜 花椰菜Q,肉片S,紅蘿蔔Q,蒜苗Q	有機蔬菜0	竹筍排骨湯 竹筍Q,排骨S	肉燥芋頭細粉 冬粉,絞肉S,芋頭,小白菜	水果 水果	6.4	1.6	1.8	0.5	1.9	0.1	502	713	751
1月9日	一	★	豆漿+紅豆麵包 豆漿,紅豆麵包	紫米飯 白米,紫米	洋蔥炒肉絲 肉絲S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,青椒Q	芝麻豆腐 油豆腐,絞肉S,白芝麻	產銷履歷蔬菜T	銀芽肉絲湯 豆芽Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	柴魚拉麵 拉麵,柴魚片,肉片S,玉米筍	水果 水果	6.6	1.7	1.6	0	1.9	0.1	118	655	689
1月10日	二	★	吻魚南瓜胚芽米粥 白米,胚芽米,吻魚,南瓜	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香酥翅腿 翅小腿S,地瓜薯條Q	香菇蒸蛋 香菇Q,雞蛋Q	有機蔬菜0	酸辣湯 豬血,竹筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	桂圓花生仁湯 白木耳,桂圓,花生仁	水果 水果	6.7	1.9	1.5	0	1.8	0.1	114	662	697
1月11日	三	★	白菜肉羹湯 肉羹,大白菜,雞蛋,紅蘿蔔	燕麥飯 白米,燕麥	香菇燒肉片 肉片S,大黃瓜Q,香菇Q	醬燒粉絲 冬粉,肉絲S,豆芽菜Q	季節蔬菜Q	海芽雞湯 海帶芽,雞丁S	肉絲麵線 麵線,筍絲,肉絲S,紅蘿蔔	水果 水果	5.9	2.2	2.4	0	2.1	0.1	105	659	694
1月12日	四	★	奶香麥片粥 麥片,牛奶,葡萄乾,核桃	糙米飯 白米,糙米	肉絲蛋炒飯 肉絲S,雞蛋Q,玉米Q,毛豆Q	銀魚冬瓜 冬瓜Q,小魚乾	有機蔬菜0	香菇白菜湯 高麗菜Q,肉絲S,木耳Q,香菇Q	麵疙瘩 麵疙瘩,小白菜,木耳,肉絲S	水果 水果	6.8	1.8	1.7	0.2	1.7	0.1	296	693	720
1月13日	五	★	麥茶+慶生蛋糕 麥茶,蛋糕	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	紅燒雞 青花椰S,雞丁S	沙茶海絲炒銀芽 海帶絲,黃豆芽Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	竹筍湯 竹筍Q	山藥小米鹹粥 白米,小米,山藥,素絞肉	水果 水果	6.2	2.1	1.9	0	2.2	0.1	107	668	703
1月16日	一	★	芹香米苔目 米苔目,蚵白菜,肉絲S,芹菜	藜麥飯 白米,紅藜	粉蒸肉 肉片S,地瓜Q,蒸肉粉	三色玉米 玉米粒Q,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	涼薯蛋花湯 涼薯Q,雞蛋Q	燒仙草 仙草汁,花豆,薏仁,綠豆	水果 水果	6.7	1.7	1.5	0	1.7	0.1	129	648	683
1月17日	二	★	豆漿+肉包 豆漿,肉包	小米飯 白米,小米	茄汁魚丁 水薰丁Q	金茸黃瓜 大黃瓜Q,金針菇Q	有機蔬菜0	芥菜大骨湯 芥菜Q,大骨S	紅棗菇菇蘿蔔雞湯 雞片S,白蘿蔔,金針菇,香菇,紅棗	水果 水果	6.3	1.9	1.6	0	2.7	0.1	104	685	721
1月18日	三	★	芋頭米粉 米粉,芋頭,肉絲S,豆芽菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	麻油雞片 雞片S,洋芋Q,麻油	客家小炒 豆干片,肉絲S	季節蔬菜Q	海絲肉絲湯 海帶絲Q,肉絲	肉燥魚丸麵 油麵,魚丸,小白菜,絞肉S	水果 水果	6.1	2.1	1.7	0	2.3	0.1	106	662	697
1月19日	四	★	香菇南瓜燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,南瓜,香菇絲	麵條 麵條	肉絲炒烏龍麵 肉絲S,小白菜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	蘿蔔滷麵腸 白蘿蔔Q,麵腸	有機蔬菜0	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐	草莓夾心吐司 草莓夾心吐司	水果 水果	6.3	1.8	1.6	0	1.8	0.1	103	634	667

\*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，產銷履歷豆奶於1/17供應，作為附餐使用。

\*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。