

西門國小附設幼兒園112年3月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	備註	早點心		午餐			午點心		全穀雜糧(%)	海陸空(%)	蔬菜(%)	奶類(%)	蛋豆魚肉(%)	水果(%)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(kcal)	
			內容	內容	內容	內容	內容	內容											
3月1日	三	★	鱈魚胚芽米粥 白米,胚芽米,高麗菜,鱈魚	芝麻飯 白米,黑芝麻	塔香雞片 雞片S,九層塔Q,花椰菜Q	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	季節蔬菜Q	味噌小魚湯 高麗菜Q,小魚乾,細味噌	紫米燕麥湯 紫米,燕麥	水果 水果	5.5	2.4	1.7	0	2.9	0.1	112	666	701
3月2日	四	★	堅果奶香麥片粥 麥片,牛奶,核桃,葡萄乾	糙米飯 白米,糙米	肉絲高麗菜炒飯 肉絲S,高麗菜Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q	麥克雞塊 麥克雞塊S	有機蔬菜0	芥菜雞塊 芥菜仁Q,雞丁S	肉絲寬粉 寬粉,貢丸片,肉絲S,小白菜	水果 水果	6.6	1.9	1.7	0.2	1.9	0.1	295	694	731
3月3日	五	★	雞蛋麵線 麵線,雞蛋,肉絲S,小白菜	紫米飯 白米,紫米	珍菇肉絲 肉絲S,秀珍菇Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	洋葱海芽炒蛋 洋葱Q,海芽,雞蛋Q	有機蔬菜0	銀芽粉絲湯 冬粉,黃豆芽Q,紅蘿蔔Q	紅豆花生銀耳湯 紅豆,白木耳,花生	水果 水果	6.8	1.8	1.8	0	1.8	0.1	118	672	707
3月6日	一	★	豆漿+燒賣 豆漿,燒賣	小米飯 白米,小米	梅汁燒肉 肉丁S,紫蘇梅,冬瓜Q	香芹干絲 西洋芹Q,白干絲,木耳Q	產銷履歷蔬菜T	三絲白菜羹 白菜Q,木耳Q,肉絲S	肉茸高麗菜糙米粥 白米,糙米,高麗菜,毛豆,絞肉	水果 水果	6.2	1.7	1.8	0	2.3	0.1	118	654	688
3月7日	二	★	香菇蘿蔔雞湯 雞丁S,白蘿蔔,香菇	香鬆飯 白米,香鬆	南洋咖哩雞 雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,鮮奶油	豆醬長豆 長豆Q,木耳絲Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	結頭菜大骨湯 結頭菜Q,大骨S	薑汁地瓜湯 地瓜,薑仁,薑	水果 水果	6.9	1.7	2.1	0	1.8	0.1	109	681	717
3月8日	三	★	肉燥蔬菜拉麵 拉麵,高麗菜,絞肉S,蛤蚧	蕎麥飯 白米,蕎麥	蒜苗肉片 肉片S,大白菜Q,蒜苗Q	銀芽粉絲 冬粉,綠豆芽Q,肉絲	季節蔬菜Q	番茄豆腐湯 豆腐,番茄Q	蔬菜雲吞 雲吞,小白菜,海苔絲	水果 水果	6.3	2.1	2.1	0	2.1	0.1	104	674	710
3月9日	四	★	南瓜肉茸糙米粥 白米,糙米,南瓜,絞肉S	麵條 麵條	蝦米炒麵 小白菜Q,肉絲S,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	滷味 米糕S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	佛手瓜排骨湯 佛手瓜Q,排骨S	綠豆仁奶香露 西谷米,椰漿,綠豆仁	水果 水果	6.8	1.9	1.7	0	1.7	0.1	110	668	704
3月10日	五	★	香椿米粉 米粉,肉絲S,香椿醬,油皮	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇肉燥 絞肉S,香菇絲,白蘿蔔Q	芙蓉豆腐 豆腐,玉米粒Q,毛豆Q	有機蔬菜0	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	水煮玉米 玉米條	水果 水果	4.6	1.9	1.7	0	2.9	0.1	100	585	616
3月13日	一	★	油豆腐細粉 冬粉,絞肉S,油豆腐,豆芽菜	紫米飯 白米,紫米	海結燒雞 雞片S,海帶結,紅蘿蔔Q	鼓汁干片 豆干片,黑豆鼓,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S	燒仙草 仙草汁,麥片,綠豆,芋頭	水果 水果	6.7	1.7	1.7	0	1.9	0.1	122	664	699
3月14日	二	★	油蔥板條 板條,肉絲S,豆芽菜,油蔥酥	五穀飯 白米,小米,紫米,燕麥,麥片	風味魚條 風味魚條Q	番茄炒蛋 番茄Q,雞蛋Q,豆腐	有機蔬菜0	木須金菇白菜湯 大白菜Q,金針菇Q,木耳絲Q	鮑魚羹麵線 麵線,紅蘿蔔,木耳,鮑魚羹	水果 水果	6.2	2.3	2	0	2.4	0.1	106	689	726
3月15日	三	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	芝麻雞丁 雞丁S,南瓜Q,白芝麻	木須銀芽 黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S	季節蔬菜Q	酸辣湯 豬血,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q	香菇吻魚糙米粥 白米,糙米,吻魚,絞肉S,小白菜	水果 水果	6.3	2.1	1.9	0	1.8	0.1	106	654	688
3月16日	四	★	奶香桂圓八寶粥 白米,糯米,紫米,燕麥,糙米,桂圓,花生,牛奶	胚芽米飯 白米,胚芽米	麻油肉絲炊飯 肉絲S,高麗菜Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q	香菇薯絲 涼薯Q,香菇絲	有機蔬菜0	竹筍湯 竹筍Q	和風拉麵 拉麵,白蘿蔔,紅蘿蔔,肉片S,海芽,魚丁	水果 水果	6.7	1.8	1.8	0.2	1.7	0.1	295	688	725
3月17日	五	★	麥茶+慶生蛋糕 大麥,慶生蛋糕	小米飯 白米,小米	珍菇蛋酥捲 大白菜Q,香菇Q,海帶結Q,紅蘿蔔Q,雞蛋Q	家常豆腐 油豆腐,甜豆Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	涼薯肉絲湯 木耳絲Q,素肉絲	芋頭薏仁甜湯 小薏仁,芋頭,芋圓	水果 水果	6.5	1.7	1.8	0	1.9	0.1	101	653	687
3月20日	一	★	黑芝麻胚芽米漿+銀絲卷 胚芽米,黑芝麻,銀絲捲	糙米飯 白米,糙米	香蔥豆腐蒸肉餅 絞肉S,蒸肉餅	花椰菜炒黑輪 花椰菜Q,黑輪Q	產銷履歷蔬菜T	金茸蘿蔔湯 白蘿蔔Q,金針菇Q	寬粉,絞肉S,豆芽菜,韭菜	水果 水果	6.2	1.7	1.7	0	1.8	0.1	119	625	658
3月21日	二	★	香菇山藥糙米粥 白米,糙米,山藥,絞肉S,香菇絲	麥片飯 白米,麥片	椒鹽雞腿 翅腿S,地瓜Q	枸杞黃瓜 大黃瓜Q,枸杞,魚丸S	有機蔬菜0	黃豆大骨湯 黃豆,大骨S	桂圓紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥,桂圓	水果 水果	6.6	1.9	1.7	0	1.7	0.1	124	655	690
3月22日	三	★	大酒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,筍絲,大白菜	薏仁飯 白米,小薏仁	翡翠肉絲 肉絲S,洋蔥Q,青椒Q	三色玉米 玉米粒Q,結頭菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	關東煮 白蘿蔔,高麗菜,黑輪,金針菇,袖珍菇	水果 水果	6.3	2.1	2.2	0	1.9	0.1	103	666	701
3月23日	四	★	奶香綠豆蓮子湯 綠豆,雪蓮子,牛奶	米粉 米粉	香芹肉絲炒米粉 肉絲S,紅蘿蔔Q,芹菜Q,木耳Q	銀魚冬瓜 冬瓜Q,小魚乾	有機蔬菜0	四神湯 薏仁,芡實,淮山,肉絲S	大酒麵 油麵,大白菜,紅蘿蔔,木耳,肉絲	水果 水果	6.3	1.8	1.8	0.2	1.7	0.1	102	662	697
3月24日	五	★	香筍肉茸糙米粥 白米,糙米,筍絲,絞肉S	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	油豆腐燒肉 肉丁S,油豆腐	香炒海帶絲 海帶絲,豆芽菜Q,素肉絲	有機蔬菜0	番茄蛋花湯 番茄Q,雞蛋Q	蔬菜蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	水果 水果	6.1	2.1	1.9	0	2.2	0.1	107	661	696
3月25日	六	★	越氏風味米線 米線,肉絲S,豆芽菜,九層塔	五穀飯 白米,小米,紫米,燕麥,麥片	番茄雞片 雞片S,番茄Q,白蘿蔔Q	蔥爆豆干 豆干片,肉絲S	季節蔬菜Q	香菇涼薯肉絲湯 涼薯Q,香菇Q,肉絲S	愛心牛奶球 愛心牛奶球	水果 水果	6.2	1.8	1.8	0	1.9	0.1	97	637	671
3月27日	一	★	香蔥米苔目 米苔目,肉絲S,蚵白菜,蔥	燕麥飯 白米,燕麥	沙茶魚丁 魚丁Q,洋蔥Q	蠔油豆腐 豆腐,紅蘿蔔Q,筍片Q	產銷履歷蔬菜T	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q,肉絲S	南瓜西米露 西谷米,南瓜,椰漿	水果 水果	6.7	1.8	1.7	0	1.9	0.1	100	668	703
3月28日	二	★	豆漿+饅頭 豆漿,饅頭	海苔飯 白米,海苔	香菇炒肉片 肉片S,大黃瓜Q,香菇Q	冬粉,絞肉S,高麗菜Q	有機蔬菜0	海絲雞肉湯 海帶絲,雞片S	菇菇豆腐雞湯 雞片S,凍豆腐,香菇,袖珍菇	水果 水果	6.5	1.8	2	0	2.2	0.1	108	677	713
3月29日	三	★	大麵羹 麵線,黑輪,筍絲,木耳	小米飯 白米,小米	芥菜燒雞 雞丁S,芥菜仁Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	季節蔬菜Q	玉米排骨湯 玉米粒Q,排骨S	芋頭糙米粥 白米,糙米,芋頭,絞肉S	水果 水果	6.1	2.1	2.1	0	2.2	0.1	104	666	701
3月30日	四	★	奶香紅豆燕麥湯 燕麥,紅豆,牛奶	芝麻飯 白米,白芝麻	肉絲蛋炒飯 肉絲S,雞蛋Q,紅蘿蔔Q,玉米粒Q	蒜香長豆 長豆Q,木耳絲Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	味噌海芽湯 海帶芽,細味噌	番茄板條 板條,雞蛋,番茄,肉片S	水果 水果	6.3	1.9	1.8	0.2	1.7	0.1	118	666	701
3月31日	五	★	什錦蔬菜 雞蛋,高麗菜,紅蘿蔔,豆芽菜,肉絲S	紫米飯 白米,紫米	三杯肉片 肉片S,九層塔Q,豆干	栗香白菜湯 大白菜Q,紅蘿蔔Q,栗子	有機蔬菜0	枸杞南瓜湯 南瓜Q,枸杞	莓果核桃吐司 莓果核桃吐司	水果 水果	6.1	1.8	1.9	0	1.8	0.1	106	627	661

\*蔬食日及3章1Q豆奶日：3/17。

\*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

\*配合天天安心食材政策，每周供應履歷蔬菜、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。