

西門國小附設幼兒園112年4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	營養成分										
			全穀類 (份)	油質肉 類(份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)		豆及蛋 肉(份)	水果 (份)	鈣(mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)						
4月3日	一		兒童節補假															
4月4日	二		兒童節															
4月5日	三		清明節															
4月6日	四	★ 大滷麵疙瘩 麵疙瘩,肉片S,豆芽菜,木耳	白米飯 白米	茄汁肉絲炒飯 肉絲S,雞蛋Q,毛豆Q,洋葱Q	鐵板豆乾 豆干片,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	佛手瓜排骨湯 佛手瓜Q,排骨S	羅宋雞湯 番茄,洋葱,芹菜,雞丁S	水果 水果	5.5	2.5	1.7	0	2.9	0.1	110	670	706
4月7日	五	★ 綠豆奶香燕麥湯 燕麥,綠豆,圓糯,牛奶	芝麻飯 白米,黑芝麻	白菜滷肉 袖珍菇Q,鴻禧菇Q,大白菜Q,肉片S	荔香玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q	有機蔬菜O	味噌海苔湯 味噌,海帶芽	絲瓜胚芽米粥 胚芽米,絞肉S,絲瓜	水果 水果	6.8	1.8	1.7	0.2	1.8	0.1	295	698	735
4月10日	一	★ 韭香板條 板條,蚵白,肉絲S,韭菜	香鬆飯 白米,香鬆	甜椒魚丁 魚丁Q,甜椒Q,豆腐	油蔥薯片 涼薯Q,肉片S,油蔥酥	產銷履歷蔬菜T	海絲肉絲湯 海帶絲,肉絲S	紫米奶香露 西谷米,紫米,椰漿	水果 水果	6.7	1.8	1.8	0	1.8	0.1	104	665	700
4月11日	二	★ 雞蛋肉絲麵 雞蛋,高麗菜,麵條	小米飯 小米	紅燒雞片 雞片S,花椰菜Q	香椿沙茶乾絲 白乾絲,香椿,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜O	牛蒡肉片湯 牛蒡Q,肉片S	香菇竹筍粥 白米,筍絲,絞肉S,香菇絲	水果 水果	6.6	1.9	1.7	0	1.9	0.1	103	665	701
4月12日	三	★ 魚片肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,魚丁,小白菜	五穀飯 白米,糙米,紫米,燕麥,麥片	冬瓜燒肉 肉丁S,冬瓜Q	肉茸長豆 長豆Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	三絲白菜羹 豆芽菜Q,木耳絲Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,油皮	咖哩湯餃 水餃,洋葱,豆芽菜,咖哩粉	水果 水果	6.1	2.2	2.1	0	2.2	0.1	104	670	706
4月13日	四	★ 果乾紫米薏仁湯 紫米,小薏仁,蔓越莓,南瓜子	麵條 麵條	什錦燴麵 肉絲S,紅蘿蔔Q,香菇Q,豆芽菜Q	滷味 豆干,黑輪Q,海帶結	有機蔬菜O	番茄蛋花湯 番茄Q,雞蛋	白菜豆腐肉片湯 凍豆腐,高麗菜,雞肉片S,金針菇	水果 水果	6.7	1.9	1.7	0	1.9	0.1	123	672	708
4月14日	五	★ 肉絲麵線 麵線,筍絲,肉絲S,紅蘿蔔	紅藜飯 白米,紅藜	油豆腐燒肉 油豆腐,肉片S	金茸黃瓜 大黃瓜Q,金針菇Q,木耳Q	有機蔬菜O	芹香結頭菜湯 結頭菜Q,芹菜Q	紅豆地瓜湯 紅豆,地瓜	水果 水果	6.6	1.7	1.8	0	1.8	0.1	114	654	689
4月17日	一	★ 豆漿+奶油吐司 豆漿,奶油,吐司	白米飯 白米	香酥雞堡 雞堡S	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	產銷履歷蔬菜T	涼薯蛋花湯 涼薯Q,雞蛋Q	香菇肉茸鹹粥 白米,絞肉S,香菇絲	水果 水果	6.7	1.9	1.7	0	1.8	0.1	118	667	702
4月18日	二	★ 珍菇蔬菜蛤蜊肉片湯 金針菇,秀珍菇,大白菜,肉片S,蛤蜊	胚芽米飯 白米,胚芽米	番茄雞丁 雞丁S,洋葱Q,番茄Q	芹香海草 海草,芹菜Q	有機蔬菜O	雪蓮子魚丸湯 雪蓮子,魚丸S	奶香南瓜西谷米 南瓜,西谷米,牛奶	水果 水果	6.6	1.7	1.8	0.2	1.7	0.1	302	677	713
4月19日	三	★ 燕麥蝦米滑蛋粥 燕麥,絞肉S,蝦米,雞蛋,高麗菜	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Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜Q	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	肉絲蔬菜麵 蔬菜麵,蚵白菜,肉絲S	水果 水果	6.2	2.2	2.1	0	2.2	0.1	103	677	713
4月20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S,鴻禧菇Q,袖珍菇Q,香菇Q,紅蘿蔔	開陽扁蒲 扁蒲Q,蝦米,木耳	有機蔬菜O	竹筍排骨湯 竹筍Q,排骨S	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩,大白菜,木耳,豬血,紅蘿蔔	水果 水果	6.3	2	1.8	0.5	1.7	0.1	510	713	751
4月21日	五	★ 麥茶+慶生蛋糕 麥茶,蛋糕	五穀飯 白米,糙米,紫米,燕麥,麥片	三杯豆腸 豆腸,九層塔Q,洋芋Q	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q	有機蔬菜O	冬瓜湯 冬瓜Q,薑絲	起司貝果 起司貝果	水果 水果	4.9	2	1.7	0	2.9	0.1	102	609	641
4月24日	一	★ 枸杞雞蛋麵線 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,洋葱Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	四神湯 小薏仁,芡實,淮山,肉絲S	桂圓花生銀耳湯 白木耳,桂圓,花生仁	水果 水果	6.9	1.8	1.7	0	1.9	0.1	108	681	717
4月25日	二	★ 芝麻糙米漿+鍋貼 糙米,黑芝麻,鍋貼	燕麥飯 白米,燕麥	香菇蒸肉餅 絞肉S,香菇Q	花椰炒皮絲 花椰菜Q,皮絲	有機蔬菜O	扁蒲雞湯 扁蒲Q,雞丁S	越式風味米線 米線,肉片S,番茄,九層塔,豆芽菜	水果 水果	6.3	1.7	1.8	0	1.8	0.1	127	634	668
4月26日	三	★ 餛飩湯 餛飩,海苔絲,大白菜	白米飯 白米	椒鹽魚塊 虱目魚塊Q	番茄炒蛋 番茄Q,雞蛋Q,豆腐	季節蔬菜Q	金針肉絲湯 金針,冬粉,肉絲S	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	水果 水果	6.1	2.3	2	0	2.2	0.1	104	672	708
4月27日	四	★ 干貝吻魚小米鹹粥 小米,珠貝,絞肉S,吻魚,玉米粒	米粉 米粉	肉絲炒米粉 肉絲S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q	鼓汁豆干 豆干,黑豆鼓	有機蔬菜O	黃瓜肉片湯 黃瓜Q,肉片S	奶香花豆芋圓湯 花豆,芋圓,牛奶	水果 水果	6.8	1.8	1.7	0.2	2	0.1	301	708	746
4月28日	五	★ 蔥香米苔目 米苔目,肉絲S,豆芽菜,蔥	糙米飯 白米,糙米	南瓜燒雞 南瓜Q,雞丁S	紅燒麵腸 麵腸,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q,芹菜Q	水煮地瓜 地瓜	水果 水果	6.8	1.7	1.9	0	1.8	0.1	110	670	705
4月29日	六		親職教育日															

*蔬食日及3章1Q豆奶日：4/21。

*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。