

西門國小附設幼兒園112年5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 | 全穀類 (份) | 海陸肉 類(份) | 蔬菜 (份) | 奶類 (份) | 蛋黃 (份) | 水果 (份) | 肉類 (份) | 鈉 (mg) | 熱量 (大卡) | | | |
|-------|----|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|-----|--|
| | | | 親職教育日補假 | 有機蔬菜Q | 非菜豬血湯 豬血, 韭菜 | 香菇山藥糙米粥 白米, 胚芽米, 山藥, 絞肉S, 香菇絲 | | | | | | | | | | | 水果 | | |
| 5月1日 | 一 | | 親職教育日補假 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月2日 | 二 | ★ 米漿+銀絲卷 白米, 黑花生, 銀絲捲 | 紫米飯 白米, 紫米 | 椒鹽雞堡 雞堡 | 蝦米炒扁蒲 扁蒲Q, 紅蘿蔔Q, 蝦米 | 有機蔬菜Q | 非菜豬血湯 豬血, 韭菜 | 香菇山藥糙米粥 白米, 胚芽米, 山藥, 絞肉S, 香菇絲 | 水果 | 6.2 | 2 | 1.8 | 0 | 1.7 | 0.1 | 102 | 635 | 669 | |
| 5月3日 | 三 | ★ 羅宋肉片湯 肉片, 白蘿蔔, 芹菜, 月桂葉 | 小米飯 白米, 小米 | 沙茶肉絲 肉絲S, 豆干片, 白芝麻 | 螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q | 季節蔬菜Q | 涼薯大骨湯 涼薯, 大骨 | 肉絲麵線 麵線, 木耳, 紅蘿蔔, 肉絲S, 大白菜 | 水果 | 6.5 | 2.2 | 1.9 | 0 | 2.2 | 0.1 | 106 | 692 | 729 | |
| 5月4日 | 四 | ★ 皮蛋瘦肉滑蛋粥 白米, 絞肉S, 皮蛋, 雞蛋 | 義大利麵 義大利麵 | 茄汁義大利麵 絞肉S, 洋芋Q, 紅蘿蔔Q, 義大利香料 | 蒜香花椰 青花椰Q, 油皮 | 有機蔬菜Q | 黃豆雞湯 黃豆, 雞丁S | 奶香綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁, 牛奶 | 水果 | 6.9 | 1.8 | 1.7 | 0.2 | 1.7 | 0.1 | 124 | 699 | 736 | |
| 5月5日 | 五 | ★ 番茄板條 板條, 肉絲S, 番茄, 蚵白菜 | 燕麥飯 白米, 燕麥 | 香菇肉燥 絞肉S, 香菇Q, 燥豆干 | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q | 有機蔬菜Q | 奶油洋蔥玉米湯 洋蔥Q, 玉米粒Q, 奶油 | 雞蛋麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲S, 小白菜, 雞蛋 | 水果 | 6.2 | 2.1 | 1.9 | 0 | 2.3 | 0.1 | 105 | 673 | 709 | |
| 5月8日 | 一 | ★ 絲瓜麵線 麵線, 肉絲S, 絲瓜 | 紅扁豆飯 白米, 紅扁豆 | 蘿蔔燒雞 雞丁S, 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q | 三色玉米 玉米粒Q, 豆乾丁, 紅蘿蔔Q | 產銷履歷蔬菜T | 薑絲金針湯 金針, 冬粉 | 綠豆雪蓮子湯 綠豆, 雪蓮子 | 水果 | 6.7 | 1.7 | 1.8 | 0 | 1.8 | 0.1 | 127 | 661 | 696 | |
| 5月9日 | 二 | ★ 堅果奶香麥片粥 麥片, 糯米, 牛奶, 核桃, 葡萄乾 | 黑芝麻飯 白米, 黑芝麻 | 梅汁燒肉 肉丁S, 紫蘇梅, 花椰菜S | 香芹干絲 白干絲, 紫蘇梅, 芹菜Q, 紅蘿蔔Q | 有機蔬菜Q | 朴菜竹筍湯 竹筍Q, 朴菜 | 餛飩湯 餛飩, 蚵白菜 | 水果 | 6.7 | 1.9 | 1.7 | 0 | 1.7 | 0.1 | 108 | 662 | 697 | |
| 5月10日 | 三 | ★ 味噌拉麵 拉麵, 魚片, 豆芽菜, 味噌, 海芽 | 紫米飯 白米, 紫米 | 海鮮魷魚排 魷魚排 | 油蔥薯片 涼薯Q, 皮絲, 油蔥酥 | 季節蔬菜Q | 南瓜肉片湯 南瓜Q, 肉片S | 芋頭銀耳湯 芋頭, 白木耳, 枸杞, 桂圓 | 水果 | 6.6 | 1.9 | 1.7 | 0 | 1.7 | 0.1 | 122 | 655 | 690 | |
| 5月11日 | 四 | ★ 干貝蔬菜胚芽米粥 白米, 胚芽米, 高麗菜, 珠貝 | 燕麥飯 白米, 燕麥 | 肉絲蛋炒飯 肉絲S, 雞蛋Q, 玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 洋蔥Q | 銀魚冬瓜 冬瓜Q, 小魚干 | 有機蔬菜Q | 酸辣湯 豬血, 金針菇Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q | 魚丸香菇麵 麵條, 絞肉S, 魚丸, 香菇, 小白菜 | 水果 | 6.2 | 2.2 | 2 | 0 | 2.2 | 0.1 | 105 | 675 | 710 | |
| 5月12日 | 五 | ★ 韭香米苔目 米苔目, 肉絲S, 豆芽菜, 韭菜 | 五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 麥片 | 塔香雞丁 油豆腐, 甜椒Q, 紅蘿蔔Q, 雞丁S | 什錦白菜 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 芋頭Q | 有機蔬菜Q | 香菇佛手瓜湯 佛手瓜Q, 香菇Q, 金針菇Q | 愛心牛奶球 愛心牛奶球 | 水果 | 6.4 | 1.7 | 1.9 | 0 | 1.9 | 0.1 | 104 | 648 | 683 | |
| 5月15日 | 一 | ★ 香菇蘿蔔雞湯 雞片S, 白蘿蔔, 香菇, 蛤蜊 | 蕎麥飯 白米, 蕎麥 | 花生燉肉 肉丁S, 水煮花生, 海帶結 | 吻魚玉米蒸蛋 雞蛋Q, 吻魚, 玉米粒Q | 產銷履歷蔬菜T | 三絲白菜羹 大白菜Q, 木耳Q, 肉絲S | 紫米奶香露 西谷米, 紫米, 椰漿 | 水果 | 6.7 | 1.7 | 1.7 | 0 | 1.8 | 0.1 | 106 | 658 | 693 | |
| 5月16日 | 二 | ★ 蛋花湯+蘿蔔糕 雞蛋, 蘿蔔糕 | 胚芽米飯 白米, 胚芽米 | 南瓜雞片 雞片S, 南瓜Q | 客家小炒 豆干片, 肉絲S, 紅蘿蔔Q | 有機蔬菜Q | 涼薯排骨湯 涼薯Q, 排骨S | 竹筒糙米鹹稀飯 白米, 糙米, 筍絲, 香菇絲, 絞肉S | 水果 | 6.3 | 1.8 | 1.7 | 0 | 1.9 | 0.1 | 106 | 641 | 675 | |
| 5月17日 | 三 | ★ 豬肉麵疙瘩 麵疙瘩, 肉片S, 小白菜 | 香鬆飯 白米, 香鬆 | 紅燒魚丁 魚丁Q | 滷味 高麗菜Q, 黑輪條Q, 海帶結 | 季節蔬菜Q | 玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q | 奶香燒仙草 仙草汁, 紅豆, 花豆, 燕麥, 牛奶 | 水果 | 6.6 | 1.7 | 1.8 | 0.2 | 1.7 | 0.1 | 115 | 677 | 713 | |
| 5月18日 | 四 | ★ 鮪魚胚芽米粥 白米, 胚芽米, 高麗菜, 鮪魚 | 麵條 麵條 | 肉絲炒麵 肉絲S, 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q | 腰果長豆 長豆Q, 腰果 | 有機蔬菜Q | 四神湯 肉片S, 薏仁, 淮山, 芡實 | 肉絲冬粉 冬粉, 肉絲S, 小白菜 | 水果 | 6.2 | 2.2 | 1.9 | 0 | 2.1 | 0.1 | 104 | 667 | 702 | |
| 5月19日 | 五 | ★ 麥茶+慶生蛋糕 麥茶, 慶生蛋糕 | 小米飯 白米, 小米 | 彩菇燒白粥 大白菜, 精靈菇Q, 雲白菇Q, 素蹄花 | 鐵板豆干 豆干, 筍片Q, 毛豆Q | 有機蔬菜Q | 雪蓮子馬鈴薯湯 雪蓮子, 洋芋Q | 沙茶肉羹湯 素肉羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 雞蛋 | 水果 | 6.2 | 1.7 | 1.8 | 0 | 2.4 | 0.1 | 114 | 659 | 694 | |
| 5月22日 | 一 | ★ 奶香紅豆麥角湯 紅豆, 麥角, 牛奶 | 五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 麥片 | 香酥雞腿 翅小腿S, 地瓜Q | 蔥燒豆腐 油豆腐, 絞肉S, 蔥 | 產銷履歷蔬菜T | 片香貢丸湯 貢丸S, 芹菜Q | 油蔥米粉湯 粗米粉, 肉絲S, 豆芽菜 | 水果 | 6.7 | 1.9 | 1.7 | 0.2 | 1.9 | 0.1 | 241 | 701 | 738 | |
| 5月23日 | 二 | ★ 肉燥意麵 意麵, 絞肉S, 豆芽菜, 竹輪 | 麥片飯 白米, 麥片 | 香菇炒肉片 肉片S, 香菇Q, 大黃瓜Q | 海茸炒玉筍 海茸, 紅蘿蔔Q, 玉米筍Q | 有機蔬菜Q | 番茄蛋花湯 番茄Q, 雞蛋Q | 綠豆仁奶香米露 綠豆仁, 西谷米, 椰漿 | 水果 | 6.6 | 1.8 | 1.8 | 0 | 1.8 | 0.1 | 115 | 658 | 693 | |
| 5月24日 | 三 | ★ 香菇芋頭糙米粥 白米, 糙米, 絞肉S, 香菇, 芋頭 | 芝麻飯 白米, 黑芝麻 | 塔香雞片 雞片S, 九層塔Q, 花椰菜Q | 客家小炒 豆干片, 肉絲S, 紅蘿蔔Q | 季節蔬菜Q | 味噌小魚湯 高麗菜Q, 小魚乾, 細味噌 | 關東煮 白蘿蔔, 金針菇, 高麗菜, 黑輪 | 水果 | 6.2 | 2.1 | 2.1 | 0 | 2.1 | 0.1 | 106 | 667 | 703 | |
| 5月25日 | 四 | ★ 玉米濃湯+燒賣 玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔, 燒賣 | 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 | 香檸雞柳條 雞柳條S | 有機蔬菜Q | 金茸黃瓜湯 金針菇Q, 大黃瓜Q | 肉絲寬粉 寬粉, 貢丸片, 肉絲S, 小白菜 | 水果 | 6.3 | 2.3 | 1.8 | 0 | 1.8 | 0.1 | 104 | 660 | 695 | |
| 5月26日 | 五 | ★ 雞蛋麵線 麵線, 雞蛋, 肉絲S, 小白菜 | 紫米飯 白米, 紫米 | 紅燒肉 南瓜Q, 肉丁S | 洋蔥海芽炒蛋 洋蔥Q, 海芽, 雞蛋Q | 有機蔬菜Q | 筍絲豆腐羹 豆腐, 竹筍Q | 維也納麵包 維也納麵包 | 水果 | 6.4 | 1.8 | 1.7 | 0 | 1.7 | 0.1 | 103 | 637 | 671 | |
| 5月29日 | 一 | ★ 優酪乳+饅頭 優酪乳, 饅頭 | 小米飯 白米, 小米 | 香菇肉燥 絞肉S, 豆乾丁, 香菇, 蔥 | 柴香白菜 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 柴魚片 | 產銷履歷蔬菜T | 蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨S | 肉茸高麗菜糙米粥 白米, 糙米, 高麗菜, 毛豆, 絞肉 | 水果 | 6.3 | 1.7 | 1.8 | 0.3 | 1.8 | 0.1 | 204 | 677 | 713 | |
| 5月30日 | 二 | ★ 風味板條 板條, 肉絲S, 韭菜, 蚵白菜 | 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 | 長豆炒甜不辣 長豆Q, 木耳絲Q, 甜不辣Q | 有機蔬菜Q | 洋蔥豆腐湯 洋蔥, 豆腐 | 番茄米線 米線, 番茄, 肉絲S, 九層塔 | 水果 | 6.1 | 2.2 | 1.9 | 0 | 2.1 | 0.1 | 105 | 660 | 695 | |
| 5月31日 | 三 | ★ 肉燥蔬菜拉麵 拉麵, 高麗菜, 絞肉S, 蝦仁 | 蕎麥飯 白米, 蕎麥 | 薑汁燒肉 肉片S, 豆干片, 紅蘿蔔Q | 銀芽粉絲 冬粉, 綠豆芽Q, 肉絲 | 季節蔬菜Q | 青木瓜雞湯 青木瓜Q, 雞丁S | 玉米濃湯餃 水餃, 玉米粒, 紅蘿蔔 | 水果 | 6.4 | 2.1 | 2 | 0 | 2.3 | 0.1 | 106 | 689 | 725 | |

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：5/19。

* 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。