

西門國小附設幼兒園112年8-9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		全蛋	油	鹽	糖	五香	辣	酒	高		
			內容	內容	內容	內容	內容	內容	內容									內容	
8月30日	三	★	油蔥飯條 飯條,肉絲S,豆芽菜,油蔥酥	麵條	什錦炒麵	芝麻敏豆 長豆Q,白芝麻(炒)	季節蔬菜Q	玉米排骨湯 玉米Q,排骨S	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,奶粉	水果	6.9	1.8	1.5	0.2	1.9	0.1	501	705	742
8月31日	四	★	和風拉麵 拉麵,白蘿蔔,紅蘿蔔,肉片S,魚丁S	燕麥飯 白米,燕麥	南洋咖哩豬 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,豬肉S(燉)	彩菇燒白菜 大白菜Q,雪白菇Q,素腰花(炒)	有機蔬菜0	酸辣湯 豬血,金針菇Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	香菇吻魚糙米粥 香菇,吻仔魚S,糙米,白米	水果	6.2	2.2	1.8	0	2.3	0.1	105	675	711
9月1日	五	★	紫米蓮子湯 紫米,蓮子	糙米飯 白米,糙米	香酥魚排 魚排Q(炸)	甜蔥炒蛋 雞蛋Q,洋蔥Q,毛豆Q(炒)	有機蔬菜0	黃瓜湯 黃瓜Q,薑絲	埔里米粉 米粉,肉絲,高麗菜,油蔥酥	水果	6.6	1.6	1.6	0	1.9	0.1	105	650	685
9月4日	一	★	香椿寬粉 寬粉,肉絲S,香椿醬,油皮	蕎麥飯 白米,蕎麥	蠔油雞丁 雞丁S,九層塔Q,南瓜Q(炒)	肉醬燒豆腐 油豆腐,絞肉S,蔥(煮)	產銷履歷T	三絲白菜羹 大白菜Q,木耳Q,肉絲S	玉米干貝蔬菜粥 玉米,珠貝,小白菜,白米	水果	6.3	1.9	1.8	0	2	0.1	106	653	688
9月5日	二	★	筒香肉茸糙米粥 糙米,白米,竹筍,絞肉S	胚芽米飯 白米,胚芽米	蒜味豬腩 豬肉S,洋蔥Q(炒)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q(炒)	有機蔬菜0	四神湯 肉片S,薏仁,淮山,芡實	紅豆奶香露 西谷米,紅豆,椰漿	水果	6.7	2	1.6	0	1.8	0.1	501	669	704
9月6日	三	★	蔬菜豆腐肉片湯 高麗菜,玉米筍,豆腐,肉片S	糙米飯 白米,糙米	蔬菜炊飯 鴻喜菇Q,美白菇Q,高麗菜Q,肉絲S,紅蘿蔔Q(蒸)	沙茶雙絲 涼薯,肉絲S(炒)	季節蔬菜Q	金針排骨湯 金針Q,排骨S	魷魚羹麵線 麵線,紅蘿蔔,木耳,魷魚羹	水果	6.4	1.9	2	0	2.4	0.1	104	685	722
9月7日	四	★	胚芽米漿+燒賣 白米,胚芽米,花生,燒賣	紫米飯 紫米,白米	紅燒魚 水鯊Q,冬瓜Q(煮)	蜜汁豆干 豆干,白芝麻(滷)	有機蔬菜0	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q,香菇Q,肉片S	肉絲板條 板條,肉絲S,豆芽菜,油蔥酥	水果	6.2	1.6	1.7	0	2.1	0.1	106	637	670
9月8日	五	★	大酒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,豆芽,木耳	小米飯 白米,小米	沙茶肉絲 肉絲S,油片絲(炒)	大瓜燴魚丸 黃瓜Q,木耳Q,魚丸S(燴)	有機蔬菜0	海帶絲湯 海帶絲,豆干絲	麥茶+烤地瓜 大麥,地瓜	水果	6.7	1.7	1.7	0	1.9	0.1	108	664	699
9月11日	一	★	番茄肉絲意麵 意麵,肉絲S,蚵白菜,番茄	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	滷小腿 翅小腿*2S(滷)	玉米炒蛋 雞蛋Q,玉米粒Q(炒)	產銷履歷T	山藥枸杞湯 山藥Q,馬鈴薯Q,肉片S,枸杞	芋頭高麗菜糙米粥 芋頭,高麗菜,絞肉S,糙米,白米	水果	6.3	2.9	2.2	0	2	0.1	106	705	743
9月12日	二	★	黑芝麻薏仁漿+銀絲卷 薏仁,黑芝麻,銀絲捲	麥片飯 白米,麥片	京醬豬柳 豬肉S,洋蔥Q,甜椒Q(炒)	豆干炒甜不辣 豆干,甜不辣Q(炒)	有機蔬菜0	佛手瓜雞湯 佛手瓜Q,雞丁S	菇菇肉絲麵 細麵,金針菇,肉絲	水果	6.4	2.4	1.7	0	1.9	0.1	124	674	709
9月13日	三	★	沙茶肉羹湯 肉羹,大白菜,沙茶醬	米粉 米粉	肉絲炒米粉 肉絲S,高麗菜Q,芹菜Q(炒)	蒜香花椰 青花菜Q,紅蘿蔔Q(炒)	季節蔬菜Q	味噌小魚湯 豆乾絲,小魚乾,細味噌	山藥銀耳枸杞湯 山藥,白木耳,枸杞	水果	6.9	1.8	1.5	0	1.6	0.1	105	661	696
9月14日	四	★	絲瓜麵線 麵線,絲瓜	胚芽飯 胚芽米,白米	鹽酥雞 雞丁S,地瓜Q(炸)	醋溜海帶絲 海帶絲,肉絲S(炒)	有機蔬菜0	羅宋湯 白蘿蔔Q,芹菜Q,番茄Q,肉片S	風味雲吞 雲吞,海苔絲,小白菜	水果	6.2	2.1	1.8	0	2.2	0.1	102	665	701
9月15日	五	★	麥茶+慶生蛋糕 麥茶,慶生蛋糕	紫米飯 白米,紫米	麻油杏鮑菇 杏鮑菇Q,高麗菜Q(炒)	水晶粉絲 素肉絲,冬粉,豆芽菜Q(炒)	有機蔬菜0	筍絲豆腐羹 豆腐,竹筍Q	肉燥米粉 米粉,素絞肉,豆芽菜,紅蘿蔔	水果	6.7	1.8	1.6	0.2	1.7	0.1	501	684	720
9月18日	一	★	香菇竹筍燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,竹筍	小米飯 白米,小米	糖醋咕咾肉 豬肉S,洋蔥Q,鳳梨片(炒)	芹香豆包 豆包,海帶根,芹菜Q(炒)	產銷履歷T	香菇雞湯 香菇Q,雞丁S,冬瓜Q	越式風味米線 米線,肉片S,番茄,豆芽菜	水果	6.5	2.3	1.7	0	2.3	0.1	105	697	734
9月19日	二	★	蛋花湯+肉包 肉包,雞蛋	香鬆飯 白米,香鬆	塔香雞片 雞片S,九層塔Q,花椰菜Q(滷)	香炒黃瓜 蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q(炒)	有機蔬菜0	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐	鍋燒意麵 肉片S,小白菜,蛤蜊	水果	6.2	2.1	1.7	0	2	0.1	108	653	687
9月20日	三	★	香蔥米苔目 米苔目,肉絲S,蚵白菜,蔥	糙米飯 糙米,白米	肉絲蛋炒飯 肉絲S,雞蛋Q,玉米粒Q,紅蘿蔔Q(炒)	蒜香長豆 長豆Q,紅蘿蔔Q,肉絲S(炒)	季節蔬菜Q	海芽肉絲湯 海帶芽,肉絲S,薑絲	南瓜西米露 西谷米,南瓜,椰漿	水果	6.7	1.8	1.7	0	1.9	0.1	106	668	703
9月21日	四	★	豆漿+杯子蛋糕 豆漿,杯子蛋糕	五穀飯 白米,糙米,燕麥,紫米,麥片	蘑菇肉柳 豬肉S,西洋芹Q,杏鮑菇Q,蘑菇醬(炒)	芙蓉豆腐 豆腐,紅蘿蔔Q,毛豆S(燴)	有機蔬菜0	朴菜竹筍湯 竹筍Q,朴菜	什錦蔬菜胚芽米鹹粥 白米,胚芽米,素絞肉,豆乾丁,玉米粒	水果	6.2	1.8	1.5	0	2.4	0.1	109	656	691
9月22日	五	★	香菇麵線 麵線,紅蘿蔔,木耳,肉絲	小米飯 白米,小米	海結燒雞 雞丁S,海結(煮)	竹筍三絲 竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳絲Q(炒)	有機蔬菜0	玉米蛋花湯 玉米Q,雞蛋Q	韭香肉燥寬粉 寬粉,絞肉,豆芽菜,韭菜	水果	6.2	1.7	1.7	0	2	0.1	105	636	669
9月23日	六	★	奶香桂圓紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥,桂圓,奶粉	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	蔥燒魚丁 魚丁S,豆腐,蔥(炒)	絲瓜粉絲滑蛋 絲瓜Q,寬粉,雞蛋Q(炒)	有機蔬菜0	肉骨茶湯 涼薯Q,排骨S,肉骨茶包	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,高麗菜	水果	6.8	1.5	1.4	0.2	1.6	0.1	100	667	703
9月25日	一	★	風味板條 板條,肉絲S,韭菜,蚵白菜	胚芽米飯 胚芽,白米	橙香雞丁 橙汁,雞丁S,南瓜Q,紅蘿蔔Q(炒)	肉絲炒干片 豆干片,肉絲S(炒)	產銷履歷T	巧達濃湯 玉米Q,洋蔥Q,雞蛋Q	皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉S,皮蛋,雞蛋	水果	6.5	1.7	1.7	0	2.9	0.1	107	703	740
9月26日	二	★	糙米漿+香芋包 糙米,香芋包	燕麥飯 白米,燕麥	椒香肉片 豬肉S,涼薯Q(煮)	木須花椰菜 花椰菜Q,木耳Q(炒)	有機蔬菜0	香瓜排骨湯 佛手瓜Q,排骨S	關東煮 蘿蔔,油豆腐,秀珍菇,金針菇	水果	3.5	1.9	1.8	0	2.3	0.1	108	616	648
9月27日	三	★	奶香綠豆麥片湯 麥片,綠豆,牛奶	螺旋麵 螺旋麵	肉醬螺旋麵 絞肉S,毛豆Q,紅蘿蔔Q(煮)	麥克雞塊 麥克雞塊*(炸)	季節蔬菜Q	木須高麗菜排骨湯 高麗菜Q,木耳Q,排骨S	台式擔仔麵 麵條,絞肉,竹筍,蚵白菜	水果	7	1.7	1.6	0.2	1.9	0.1	505	710	747
9月28日	四	★	玉米濃湯餃 水餃,玉米粒,洋芋,紅蘿蔔	紫米飯 白米,紫米	洋芋嫩雞 雞丁S,洋芋Q(燉)	家常豆腐 豆腐,絞肉S(煮)	有機蔬菜0	大滷肉片湯 肉片S,豬血,雞蛋Q,紅蘿蔔Q	愛心牛奶球 愛心牛奶球	水果	6.7	1.5	1.6	0	1.9	0.1	102	653	687
9月29日	五		中秋節連假																

\*蔬食日及3章1Q豆奶日: 9/15。

\*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。