田欣

113年2月餐點計畫表

西門附幼

		三倍申請	早點心	午餐						午點心		全穀雜	高脂乳	蔬菜(	奶類(	豆魚蛋	水果(份	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(
2月16日	五	★	吻魚高麗菜小米粥 白米.小米.高麗菜.吻魚.絞肉S	蕎麥飯 蕎麥.白米	塔香雞丁 雞丁S.南瓜Q.九層塔Q-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋Q.洋蔥Q.木耳Q-炒	有機蔬菜0	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	奶香紅豆地瓜湯 紅豆.地瓜.牛奶	水果 水果	6.8	1.9	1.4	0.1	1.7	0.2	210	681	717
2月17日	六	★	番茄粄條 粄條.肉絲S.番茄.蚵白菜	燕麥飯 白米.燕麥	家常燉肉 肉丁S.紅蘿蔔Q.豆干-滷	腰果長豆 長豆Q.腰果-炒	有機蔬菜0	冬瓜排骨湯 冬瓜Q.排骨S	香菇蘿蔔雞湯 雞片S.白蘿蔔.香菇	水果 水果	4.7	2.4	2.1	0	2.6	0.2	112	612	645
2月19日	一	★	麻油雞蛋麵線 麵線.肉絲S.雞蛋.高麗菜.麻油	五穀飯 白米.紫米.糙米.燕麥.麥片	蘿蔔燒雞 雞丁S.白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q-煮	三色玉米 玉米粒Q.豆乾丁.紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷T	金針湯 金針.冬粉.肉絲S	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	水果 水果	6.7	1.9	1.6	0	1.8	0.2	111	670	706
2月20日	二	★	奶香燕麥湯 燕麥.牛奶	藜麥飯 白米.藜麥	糖醋魚 洋蔥Q.彩椒Q.魚丁Q-煮	小瓜炒雞 小黃瓜Q.雞絲S-炒	有機蔬菜0	酸辣湯 高麗菜Q.金針菇Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	餛飩湯 餛飩.蚵白菜	水果 水果	5.9	1.9	1.7	0.1	1.6	0.2	205	623	656
2月21日	三	★	味噌拉麵 拉麵.魚丁.豆芽菜.味噌.海芽	特餐 特餐	奶油白醬義大利麵 絞肉S.洋菇.洋蔥.義大利麵	香芹干絲 白干絲.芹菜Q.紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	四神湯 肉絲S.薏仁.淮山.芡實	花生桂圓銀耳湯 白木耳.桂圓.花生仁	水果 水果	6.3	2.1	1.4	0	1.7	0.2	100	642	676
2月22日	四	★	干貝玉米胚芽米粥 白米.胚芽米.玉米.珠貝	麥片飯 麥片.白米	客家滷肉 肉丁S.馬鈴薯Q-煮	芙蓉豆腐 毛豆Q.紅蘿蔔Q.豆腐-煮	有機蔬菜0	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q.雞丁S	大滷麵疙瘩 雞蛋.筍絲.肉絲S.麵疙瘩	水果 水果	6.5	2.1	1.7	0	2.3	0.2	112	694	731
2月23日	五	★	紅棗茶+慶生蛋糕 紅棗.慶生蛋糕	紫米飯 紫米.白米	茄汁雞丁 番茄Q.雞丁S-煮	銀芽粉絲煲 冬粉.豆芽Q.紅蘿蔔Q.絞肉S-煮	有機蔬菜0	洋蔥海芽湯 海芽.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	韭香米苔目 米苔目.肉絲.高麗菜.韭菜	水果 水果	6.6	1.9	1.6	0	1.5	0.2	110	648	682
2月26日	一	★	油豆腐意麵 意麵.油豆腐.絞肉S.豆芽菜	小米飯 小米.白米	滷豬排 豬排S-滷	南瓜燒蛋 南瓜Q.雞蛋Q-煮	產銷履歷T	芹香結頭菜湯 結頭菜Q.芹菜Q	鮪魚糙米鹹稀飯 白米.糙米.鮪魚.香菇絲.絞肉S	水果 水果	6.5	2.1	1.7	0	2	0.2	113	678	714
2月27日	二	★	香菇肉羹湯 肉羹S.大白菜.紅蘿蔔.香菇	薏仁飯 薏仁.白米	鳳梨雞丁 雞丁S.洋蔥Q.鳳梨片-煮	沙茶海絲 干絲.海帶絲-炒	有機蔬菜0	玉米蛋花湯 玉米粒Q.雞蛋Q	奶香燒仙草 仙草汁.小芋圓.綠豆.牛奶	水果 水果	6.5	1.5	1.2	0.1	2.2	0.2	204	665	701
2月28日	三	★	228休假																
2月29日	四	★	豆漿+馬拉糕 豆漿.馬拉糕	胚芽米飯 胚芽米.白米	風味咖哩雞 雞丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.鮮奶油-煮	洋蔥炒甜不辣 洋蔥Q.甜不辣Q.木耳Q-炒	有機蔬菜0	番茄豆腐湯 番茄Q.豆腐	肉絲冬粉 冬粉.肉絲S.小白菜	水果 水果	6.1	2.2	1.7	0	2.3	0.2	113	672	707

＊3章1Q豆奶日：2/23。

＊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。

＊本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。