113年 9月 餐點計畫表

龍安國小附設幼兒園

田欣餐點食品廠

	三章1Q申請		早點心	午餐					午點心		全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	五穀豆蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
8/30	星期五	★	愛心牛奶球+麥茶 愛心牛奶球+麥茶	藜麥飯 白米,藜麥	照燒豬肉 肉片S,洋蔥Q,白芝麻-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	蒲瓜菇菇湯 蒲瓜Q,金針菇Q,香菇Q,紅蘿蔔T	肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,蚵白菜	水果 水果	6.0	1.6	1.5	0	0.4	1.9	158	625	658
9/2	星期一	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜	糙米飯 白米,糙米	油腐滷翅腿 翅小腿S,油豆腐-煮	清翠時瓜 黃瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔T-炒	履歷蔬菜T	海芽肉絲湯 海帶芽,肉絲S	肉燥意麵 意麵,絞肉S,蚵白菜	水果 水果	5.4	2.1	2.0	0	0.4	2.2	205	634	668
9/3	星期二	★	滑蛋雞絲麵 雞絲麵,雞蛋,肉絲S,高麗菜	燕麥飯 白米,燕麥	咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔T-煮	條豆雞絲 條豆Q,雞肉絲S,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	冬瓜排骨湯 冬瓜Q,龍骨TS	奶香芋頭西米露 西谷米,芋頭,牛奶	水果 水果	6.4	1.6	1.5	0.1	0.4	1.8	210	663	698
9/4	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	特餐 特餐	肉絲刀削麵 麵,肉絲S,高麗菜Q,香菇Q,紅蘿蔔T	肉燥豆腐 絞肉S,豆腐,九層塔-煮	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q,雞蛋Q	蒲仔鹹粥 白米,蒲瓜,絞肉S,蝦皮	水果 水果	5.4	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	268	659	694
9/5	星期四	★	擔仔麵 油麵,絞肉S,小白菜	芝麻飯 白米,黑芝麻	紅燒雞丁 雞丁,白蘿蔔-煮	紅咚咚炒蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	南瓜蔬菜湯 南瓜Q,洋蔥Q,金針菇Q	關東煮 肉羹S,米血糕,百頁豆腐,高麗菜	水果 水果	5.5	2.0	1.9	0	0.4	2.2	177	629	662
9/6	星期五	★	菇菇肉茸粥 白米,香菇,美白菇,絞肉S,蚵白菜	小米飯 白米,糙小米	蜜汁豬肉 肉丁S,大溪黑豆干-煮	香菇白菜 大白菜Q,香菇Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	薏仁蓮子雞湯 洋薏仁,蓮子,雞丁S	烤地瓜+枸杞茶 烤地瓜,枸杞	水果 水果	6.3	1.6	1.7	0	0.4	1.7	208	639	672
9/9	星期一	★	雲吞湯 雲吞,海帶芽,雞蛋Q	蕎麥飯 白米,蕎麥	味噌豆腐魚肉丼 魚丁Q,豆腐,洋蔥Q,雞蛋Q,味噌-煮	紅燒海結 海帶結,紅蘿蔔Q-煮	履歷蔬菜T	番茄洋芋湯 番茄Q,馬鈴薯Q,肉絲S	豚骨麵疙瘩 麵疙瘩,肉片S,小白菜	水果 水果	5.4	2.0	1.7	0	0.4	2.3	160	627	660
9/10	星期二	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片,鮮奶	糙米飯 白米,糙米	咕咾肉 肉片S,涼薯Q,鳳梨罐頭-煮	嫩嫩蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜O	佛手肉片湯 佛手瓜Q,肉片S	奶香紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥,牛奶	水果 水果	5.7	1.2	1.4	0.6	0.4	1.4	371	646	680
9/11	星期三	★	珠貝小米粥 白米,糙小米,絞肉S,珠貝,蚵白菜	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米,肉絲S,高麗菜Q,玉米粒Q,紅蘿蔔T	蒜香海茸 海茸,絞肉S-炒	季節蔬菜	酸辣湯 竹筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,雞蛋Q	雞蛋麵線 麵線,肉絲S,雞蛋Q,大白菜	水果 水果	5.4	2.1	1.7	0	0.4	2.3	173	634	667
9/12	星期四	★	日式烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,魚板條,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	鐵路豬排 肉排S-煮	芽菜鮮菇 豆芽Q,香菇Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	銀耳蓮子湯 白木耳,蓮子,紅棗,枸杞	水果 水果	6.3	1.7	1.6	0	0.4	1.8	163	645	679
9/13	**星期五**	★	**莓果核桃吐司+豆漿** 核桃吐司,豆漿	**胚芽米飯** 白米,胚芽米	**蘑菇雞丁** 雞丁S,杏鮑菇Q,蘑菇醬-煮	**開陽扁蒲** 蒲瓜Q,蝦皮-炒	**有機蔬菜O**	**白菜肉羹湯** 大白菜Q,肉羹S,木耳Q,紅蘿蔔T	**南瓜糙米粥** 白米,糙米,南瓜,絞肉S,蚵白菜	水果 水果	6.0	1.6	1.5	0	0.4	2.4	180	647	681
9/16	星期一	★	酸辣湯餃 水餃,筍絲,木耳,紅蘿蔔	海苔飯 白米,海苔	粉蒸肉 肉片S,地瓜T,蒸肉粉-蒸	蛋香高麗菜 高麗菜Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	履歷蔬菜T	黃豆凍腐湯 黃豆Q,凍豆腐,龍骨TS	中華豆花 中華豆花	水果 水果	4.6	1.6	1.8	0	0.4	2.8	189	582	613
9/17	星期二		【中秋節】																
9/18	星期三	★	芋籤粿湯 芋籤粿,小白菜	特餐 特餐	茄汁肉醬麵 麵,絞肉S,洋蔥Q,玉米粒Q	花菜炒肉 花菜Q,肉絲S,木耳Q-炒	季節蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	香菇雞肉粥 白米,雞肉絲S,香菇,大白菜	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.0	202	633	667
9/19	星期四	★	麻油麵線 白麵線,肉絲S,高麗菜	糙米飯 白米,糙米	蔥油燒雞 雞丁S,黑輪S,蔥-煮	南瓜滑蛋 南瓜Q,雞蛋Q-煮	有機蔬菜O	刺瓜肉片湯 大黃瓜,肉片S,紅蘿蔔T	奶香珍珠地瓜湯 地瓜,黑珍珠,牛奶	水果 水果	6.4	1.6	1.4	0.1	0.4	2.0	195	664	699
9/20	星期五	★	豆沙包+鮮奶 豆沙包,鮮奶	燕麥飯 白米,燕麥	彩椒豆包絲 豆包絲,彩椒Q-煮	海結素腰花 海帶結,素腰花-煮	有機蔬菜O	枸杞山藥湯 山藥Q,枸杞,馬鈴薯Q,素雞丁	皮絲刀削麵 刀削麵,皮絲,蚵白菜	水果 水果	5.5	1.5	1.7	0.5	0.4	1.8	308	659	694
9/23	星期一	★	鍋貼+蛋花湯 鍋貼,雞蛋Q,蔥	藜麥飯 白米,藜麥	香滷豬排 肉排S-煮	毛豆炒干丁 毛豆仁Q,豆干丁,絞肉S-炒	履歷蔬菜T	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q,紅蘿蔔T	桂圓紫米麥片湯 桂圓,紫米,麥片	水果 水果	6.2	1.6	1.6	0	0.4	1.7	212	631	665
9/24	星期二	★	鮪魚粥 白米,鮪魚罐頭,絞肉S,高麗菜	小米飯 白米,糙小米	南洋風味魚 魚丁Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔T,咖哩,椰漿-煮	芹香海帶絲 海帶絲,芹菜Q-炒	有機蔬菜O	鮮瓜排骨湯 佛手瓜Q,龍骨TS	客家米苔目 米苔目,肉絲S,蝦米,香菇,豆芽菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	172	633	666
9/25	星期三	★	雞片拉麵 拉麵,雞丁S,小白菜	特餐 特餐	台式炒飯 白米,絞肉S,玉米粒Q,紅蘿蔔T	沙茶油豆腐 油豆腐,沙茶醬-煮	季節蔬菜	四神湯 洋薏仁,肉絲,淮山,芡實	奶香綠豆芋圓湯 綠豆,小芋圓,牛奶	水果 水果	5.7	1.6	1.6	0.1	0.4	1.8	263	621	653
9/26	星期四	★	杯子蛋糕+優酪乳 杯子蛋糕,優酪乳	蕎麥飯 白米,蕎麥	迷迭香雞丁 雞丁S,南瓜Q,迷迭香-煮	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜Q,絞肉S,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	味噌蔬菜湯 味噌,洋蔥Q,白蘿蔔Q	肉絲麵線 紅麵線,肉絲S,筍絲,木耳,雞蛋Q	水果 水果	5.3	1.6	1.5	0.5	0.4	1.8	240	640	674
9/27	星期五	★	魷魚羹麵 油麵,魷魚羹S,木耳,雞蛋Q,大白菜	糙米飯 白米,糙米	薑燒豬肉 肉片S,高麗菜Q,薑絲-煮	番茄豆腐 番茄Q,豆腐-煮	有機蔬菜O	香菇雞湯 香菇Q,冬瓜Q,雞丁S	茶葉蛋+紅棗茶 滷包,雞蛋Q,紅棗	水果 水果	4.6	1.5	1.5	0	0.4	2.9	219	579	609
9/30	星期一	★	關東煮 白蘿蔔,油豆腐,竹輪,玉米粒,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	三杯百頁燒雞 雞丁S,百頁豆腐-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q,紅蘿蔔Q-炒	履歷蔬菜T	肉骨茶湯 肉骨茶包,涼薯Q,肉絲S	濃湯麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,玉米粒,雞蛋Q,大白菜	水果 水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.2	202	629	662

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：9/20。　＊本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

＊配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、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。