

114年 4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		營養成分表									
日期	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期	全日 (g)	全日 (g)	全日 (g)	全日 (g)	全日 (g)	全日 (g)	全日 (g)	全日 (g)	全日 (g)	全日 (g)
4/1	星期二	★	沙茶肉絲冬粉 冬粉, 肉絲S, 蚵白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔T, 肉丁S-煮	花生滷黑干 水煮花生, 大漢黑干-煮	有機蔬 菜O	大滷蛋花湯 筍絲, 紅蘿蔔T, 木耳Q, 雞蛋Q	中華豆花 中粒豆花	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.2	270	643	677
4/2	星期三		【親職日補假】																
4/3	星期四		【兒童節/清明節假期】																
4/4	星期五																		
4/7	星期一	★	蛋花湯餃 水餃, 雞蛋Q, 高麗菜	糙米飯 白米, 糙米	三杯百頁燒雞 雞丁S, 百頁豆腐-煮	毛豆玉米 毛豆仁Q, 玉米粒Q, 紅蘿蔔T-炒	履歷蔬 菜T	冬瓜排骨湯 冬瓜Q, 雞骨丁S	絲瓜雞絲麵 雞絲麵, 絲瓜, 肉絲S, 雞蛋Q, 紅蘿蔔	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	203	642	676
4/8	星期二	★	蔬菜肉羹麵 油麵, 肉羹S, 木耳, 大白菜	小米飯 白米, 糙小米	茄汁煮魚 魚丁Q, 小黃瓜Q, 洋蔥Q-煮	銀菜肉絲 豆芽菜Q, 韭菜Q, 金針菇Q, 肉絲S-炒	有機蔬 菜O	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	奶香紅豆燕麥湯 紅豆, 燕麥, 牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.6	0.2	0.4	1.9	270	652	687
4/9	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕, 鮮奶	特餐 特餐	蔬菜炊飯 白米, 高麗菜Q, 肉絲S, 香菇	醬爆麵腸 麵腸-炒	季節蔬 菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q, 雞蛋Q	雞肉馬鈴薯湯 雞丁S, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 高麗菜	水果 水果	5.3	1.6	1.6	0.5	0.4	2.0	277	658	693
4/10	星期四	★	香菇玉米瘦肉粥 白米, 鮑肉, 玉米粒, 香菇, 蚵白菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	結頭菜燒雞 雞丁S, 結頭菜Q-煮	螞蟥上樹 冬粉, 高麗菜Q, 鮑肉S-炒	有機蔬 菜O	牛蒡薏仁肉片湯 牛蒡Q, 洋薏仁, 肉片S	日式豚骨烏龍麵 烏龍麵, 肉片S, 海帶芽, 豆芽菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	162	642	675
4/11	星期五	★	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 鮑肉S, 芹菜, 香菇, 大白菜	麥片飯 白米, 麥片	蜜汁肉丁 肉丁S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔T, 白芝麻-煮	竹筍炒雞絲 竹筍, 雞肉絲S-炒	有機蔬 菜O	刺瓜雞湯 大黃瓜Q, 雞丁S	烤地瓜+麥茶 烤地瓜T, 大麥	水果 水果	6.3	1.7	1.7	0	0.4	1.9	169	656	690
4/14	星期一	★	鮮味餛飩湯 雲吞, 榨菜絲, 蚵白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	小瓜雞丁 雞丁S, 小黃瓜Q-煮	麻婆豆腐 豆腐, 鮑肉S-煮	履歷蔬 菜T	羅宋湯 大白菜Q, 西芹Q, 肉絲S, 番茄Q	肉絲寬粉 寬粉, 肉絲, 香菇, 小白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.2	272	644	678
4/15	星期二	★	鍋燒意麵 意麵, 貢丸片S, 洋蔥, 金針菇, 大白菜	糙米飯 白米, 糙米	回鍋肉 肉片S, 豆干片, 紅蘿蔔T-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q/炒	有機蔬 菜O	海帶排骨湯 海帶絲, 雞骨丁S	肉茸吻仔魚粥 白米, 吻仔魚, 鮑肉S, 毛豆仁, 高麗菜	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	303	638	672
4/16	星期三	★	莓果核桃吐司+鮮奶 莓果核桃吐司, 鮮奶	特餐 特餐	肉燥乾麵 油麵, 鮑肉S, 豆芽菜Q, 韭菜Q	蒜香扁蒲 扁蒲Q, 木耳Q, 紅蘿蔔T-炒	季節蔬 菜	酸辣湯 筍絲, 木耳Q, 紅蘿蔔T, 雞蛋Q	枸杞銀耳燕麥湯 枸杞, 白木耳, 燕麥	水果 水果	5.7	1.2	1.5	0.5	0.4	1.4	312	638	672
4/17	星期四	★	皮蛋瘦肉粥 白米, 鮑肉S, 皮蛋, 玉米粒Q, 高麗菜	紫米飯 白米, 紫米	杏鮑菇燒雞 雞丁S, 杏鮑菇Q-煮	炸醬拌長豆 長豆Q, 鮑肉S, 碎干丁-炒	有機蔬 菜O	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q, 肉片S	擔擔麵條 麵條, 肉絲S, 香菇, 蚵白菜	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.4	217	649	683
4/18	星期五	★	滑蛋麵線 麵線, 雞蛋Q, 豆包絲, 香菇, 紅蘿蔔	藜麥飯 白米, 藜麥	客家油豆腐 油豆腐-煮	和風昆布燒 海帶絲, 高麗菜Q-煮	有機蔬 菜O	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔T	紫米奶香露 紫米, 西谷米, 花豆, 牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.2	0.4	1.9	274	647	681
4/21	星期一	★	肉包+豆漿 肉包, 豆漿	燕麥飯 白米, 燕麥	蠔油雞丁 雞丁S, 青花菜Q-煮	爆炒豆干 豆干片, 彩椒Q-炒	履歷蔬 菜T	南瓜蛋花湯 南瓜Q, 雞蛋Q	豬肉米粉湯 米粉, 肉片, 芹菜, 香菇, 高麗菜	水果 水果	5.4	1.9	1.6	0	0.4	2.8	285	650	684
4/22	星期二	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲S, 筍絲, 紅蘿蔔	小米飯 白米, 糙小米	洋芋燒肉 肉丁S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔T-煮	雙芽雞絲 豆芽菜Q, 海帶芽, 鮑肉絲S-炒	有機蔬 菜O	柴魚豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚片	地瓜糙米粥 白米, 糙米, 鮑肉S, 地瓜, 蚵白菜	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.4	234	649	683
4/23	星期三	★	番茄米線 米線, 肉絲S, 番茄, 九層塔, 豆芽菜	特餐 特餐	招牌炒飯 白米, 肉絲S, 玉米粒Q	黃瓜素雞 素雞, 小黃瓜Q-炒	季節蔬 菜	香菇涼薯大骨湯 香菇Q, 涼薯Q, 大骨S	奶香綠豆麥片湯 綠豆, 麥片, 牛奶	水果 水果	5.8	1.7	1.6	0.2	0.4	1.9	248	648	682
4/24	星期四	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片, 鮮奶	蕎麥飯 白米, 蕎麥	香酥海鮮排 海鮮排S-炸	肉絲高麗菜 高麗菜Q, 肉絲S, 木耳Q, 紅蘿蔔T-炒	有機蔬 菜O	青木瓜肉片湯 青木瓜Q, 肉片S	玉米濃湯拉麵 拉麵, 玉米粒, 鮑肉S, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果 水果	5.4	1.7	1.7	0.5	0.4	1.9	308	662	697
4/25	星期五	★	蒲瓜鹹粥 白米, 鮑肉, 蒲瓜, 香菇	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒肉片 肉片S, 洋蔥Q, 秀珍菇Q-煮	麻醬干絲 干絲, 西芹Q-炒	有機蔬 菜O	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q, 雞丁S	水煮蛋+枸杞茶 雞蛋Q, 枸杞	水果 水果	4.4	1.6	1.6	0	0.4	2.8	247	571	601
4/28	星期一	★	杯子蛋糕+米漿 杯子蛋糕, 白米, 黑花生	麥片飯 白米, 麥片	梅香冬瓜雞 冬瓜Q, 雞丁S, 薑絲梅-煮	玉米蒸蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q-炒	履歷蔬 菜T	竹筍肉片湯 竹筍, 肉片S	鮑魚蔬菜粥 白米, 鮑肉S, 鮑魚罐, 高麗菜	水果 水果	5.9	1.7	1.6	0	0.4	1.9	181	623	656
4/29	星期二	★	香菇肉燥麵 刀削麵, 鮑肉S, 香菇, 蚵白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	香滷豬排 肉排S-煮	腐皮大白菜 大白菜Q, 豆腐, 香菇Q, 紅蘿蔔T-煮	有機蔬 菜O	蒲瓜雞肉湯 蒲瓜Q, 雞丁S	菇菇蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔, 肉片S, 黑輪S, 臭白菇, 香菇	水果 水果	5.5	2.0	1.9	0	0.4	2.2	205	638	672
4/30	星期三	★	銀絲卷+鮮奶 銀絲卷, 鮮奶	特餐 特餐	肉醬螺旋麵 螺旋麵, 鮑肉S, 洋蔥Q, 洋菇片	芙蓉豆腐蛋 豆腐, 雞蛋Q-煮	季節蔬 菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q, 玉米粒Q, 紅蘿蔔T	綠豆米苔目 米苔目, 綠豆	水果 水果	5.7	1.3	1.4	0.5	0.4	1.4	350	638	671

*蔬食日及3章1Q豆奶日: 4/18。

*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。

田欣餐點食品廠
營養師 林怡吉