

114年 11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			營養素							
											全蛋黃 (g)	中蛋黃 (g)	蛋黃 (g)	平均 (g)	水果 (g)	正食蛋 (g)	奶 (g)	肉 (g)	魚 (g)
11/3	星期一	★	香椿豬肉麵線 麵線、肉絲S、大白菜	紫米飯 白米、紫米	紅燒豬肉 肉片S、白蘿蔔Q、煮	塔香炒豆干 豆干片、炒	蔬壓蔬 菜T	三絲湯 筍絲、木耳Q、肉絲S	地瓜鹹粥 白米、地瓜、絞肉S、大白菜	水果 水果	5.5	2.0	1.7	0	0.4	2.4	288	643	677
11/4	星期二	★	肉絲冬粉 冬粉、肉絲S、蚵白菜	燕麥飯 白米、燕麥	茄汁煮魚 魚丁Q、馬鈴薯Q、煮	干絲炒肉絲 干絲、肉絲S、炒	有機蔬 菜O	玉米排骨湯 玉米粒Q、龍骨TS	花生綠豆湯 花生仁、綠豆	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0	0.4	2.0	387	622	655
11/5	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕、鮮奶	特餐 特餐	田園炒飯 白飯、肉絲S、香菇Q、玉米粒Q	刺瓜肉片 大黃瓜Q、肉片S、炒	季節蔬 菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	客家米粉湯 米粉、肉絲S、高麗菜	水果 水果	5.8	1.6	1.8	0.5	0.4	1.9	290	689	725
11/6	星期四	★	香菇瘦肉粥 白米、絞肉S、香菇、大白菜	小米飯 白米、糙小米	醬燒豬肉 肉片S、豆芽菜Q、煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、雞蛋Q、炒	有機蔬 菜O	香菇雞湯 香菇Q、冬瓜Q、雞丁S	日式關東煮 白蘿蔔、油豆腐、玉米粒、香菇、高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.5	167	650	684
11/7	星期五	★	筍香大滷麵 拉麵、肉絲S、筍絲、雞蛋Q	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜汁雞丁 雞丁S、馬鈴薯Q、煮	蒜香海草 海草、炒	有機蔬 菜O	番茄白菜肉絲湯 番茄Q、大白菜Q、肉絲S	奶酪 水果切酪	水果 水果	4.3	1.6	1.6	0.6	0.4	2.0	322	604	636
11/10	星期一	★	柴香雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、大白菜、紫魚片	麥片飯 白米、麥片	香菇肉燥干丁 絞肉S、碎干丁、香菇Q、炒	木須高麗菜 高麗菜Q、木耳Q、炒	蔬壓蔬 菜T	玉米濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、雞蛋Q	吻仔魚肉茸粥 白米、吻仔魚、絞肉S、蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.5	380	650	684
11/11	星期二		【戶外教育日】																
11/12	星期三	★	雞肉小米粥 白米、小米、雞肉絲S、高麗菜	特餐 特餐	客家炒飯條 飯條、肉絲S、豆芽菜Q	紅燒油豆腐 油豆腐、玉米筍Q、煮	季節蔬 菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q、雞丁S	奶香燒仙草 仙草汁、綠豆、花生、小芋圓、牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.2	0.4	1.9	308	647	681
11/13	星期四	★	水煎包+鮮奶 水煎包、鮮奶	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬肉 肉片S、馬鈴薯Q、煮	青花炒雞絲 青花菜S、雞肉絲S、炒	有機蔬 菜O	佛手排骨湯 佛手瓜Q、龍骨TS	麻油麵線 白麵線、肉絲S、蚵白菜	水果 水果	5.9	1.8	1.6	0	0.4	2.4	165	655	690
11/14	星期五	★	豬肉湯麵 油麵、肉絲S、蚵白菜	紫米飯 白米、紫米	紫蘇梅燒雞 雞丁S、冬瓜Q、煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q、炒	有機蔬 菜O	蔬菜肉片湯 大白菜Q、洋蔥Q、肉片S	水煮玉米+豆漿 玉米粒、豆漿	水果 水果	5.4	1.6	1.5	0	0.4	2.4	163	613	645
11/17	星期一	★	味噌蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、大白菜	燕麥飯 白米、燕麥	蛋香蒸肉餅 絞肉S、雞蛋Q、豆腐、蒸	毛豆玉米 毛豆仁T、玉米粒Q、炒	蔬壓蔬 菜T	香菇蒲瓜湯 香菇Q、蒲瓜Q、肉絲S	雞茸蔬菜粥 白米、雞肉絲S、蚵白菜	水果 水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.4	204	649	683
11/18	星期二	★	沖繩黑糖捲+優酪乳 黑糖捲、優酪乳	小米飯 白米、糙小米	糖醋魚排 魚排Q、炸	菇菇高麗菜 高麗菜Q、秀珍菇Q、雲耳菇Q、炒	有機蔬 菜O	大滷湯 筍絲、木耳Q、雞蛋Q	沙茶肉絲冬粉 冬粉、肉絲S、蚵白菜	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.5	0.4	2.0	285	693	729
11/19	星期三	★	古早味米苜目 米苜目、絞肉S、蝦米、豆芽菜	特餐 特餐	雞絲玉米炒飯 白米、雞肉絲S、玉米粒Q	京醬干片 豆干片、炒	季節蔬 菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q、龍骨TS	奶香紅豆麥片湯 紅豆、麥片、牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.2	0.4	2.0	346	647	681
11/20	星期四	★	菜包+蛋花湯 菜包、雞蛋Q	蕎麥飯 白米、蕎麥	鐵板炒豬肉 肉片S、洋蔥Q、炒	南瓜燜蛋 南瓜Q、雞蛋Q、煮	有機蔬 菜O	柴魚豆腐湯 豆腐、大白菜Q、紫魚片	豚骨拉麵 拉麵、肉絲S、蚵白菜	水果 水果	5.4	1.8	1.7	0	0.4	2.4	223	626	659
11/21	星期五	★	海芽皮絲寬粉 寬粉、海帶芽、皮絲	糙米飯 白米、糙米	客家燒油豆腐 油豆腐、筍干	滷味花生 水煮花生、小黃瓜Q、豆干丁、煮	有機蔬 菜O	青木瓜薏仁湯 青木瓜Q、洋薏仁	山藥燕麥銀耳湯 山藥、燕麥、白木耳、紅棗	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	2.0	280	626	659
11/24	星期一	★	滑蛋雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、雞蛋Q、高麗菜	麥片飯 白米、麥片	銀絲滷肉 肉丁S、白蘿蔔Q、煮	腐皮白菜 豆皮、大白菜Q、炒	蔬壓蔬 菜T	鮮筍雞湯 竹筍Q、雞丁Q	地瓜肉茸糙米粥 白米、糙米、絞肉S、地瓜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	203	645	679
11/25	星期二	★	銀絲卷+鮮奶 銀絲卷、鮮奶	胚芽米飯 白米、胚芽米	塔香燒雞 雞丁S、黑豆干、煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q、炒	有機蔬 菜O	金針肉片湯 金針菜乾、肉片S	豬肉刀削麵 刀削麵、肉絲S、蚵白菜	水果 水果	5.6	1.5	1.6	0.5	0.4	2.1	406	676	711
11/26	星期三	★	酸辣湯餃 筍絲、木耳、紅蘿蔔、水餃	特餐 特餐	招牌炒麵 油麵、肉絲S、豆芽菜Q	香菇蒸蛋 香菇Q、雞蛋Q、蒸	季節蔬 菜	南瓜排骨湯 南瓜Q、龍骨TS	奶香芋頭西谷米 芋頭Q、西谷米、牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.2	0.4	2.0	205	647	681
11/27	星期四	★	鯖魚蔬菜粥 白米、糙米、鯖魚罐、大白菜	紫米飯 白米、紫米	麻油炒豬肉 肉片S、高麗菜Q、炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S、煮	有機蔬 菜O	玉米濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、雞蛋Q	香蔥麵線 麵線、絞肉S、蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	226	648	682
11/28	星期五	★	茄汁豬肉意麵 意麵、肉絲S、高麗菜	藜麥飯 白米、藜麥	椰香咖哩雞 雞丁S、馬鈴薯Q、煮	肉燥竹筍 竹筍Q、絞肉S、炒	有機蔬 菜O	海芽魚乾湯 海帶芽、小魚乾	紅豆紫米湯 紫米、白米、紅豆	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.9	190	615	648

*蔬食日及3章1Q豆奶日：11/21。

*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」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*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 林怡青