

115年 1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									
				【元旦】							主膳肉(份) 主膳蔬(份) 湯菜(份) 水果(份) 蛋黃蛋(份) 肉(份) 魚(份) 蔬菜(大卡)									
1/1	星期四																			
1/2	星期五	★	肉羹麵線 麵線, 肉羹S, 高麗菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	日式燒肉 肉片S, 洋葱Q-煮	醬燒油腐 油豆腐, 毛豆仁T-煮	有機蔬菜O	羅宋湯 白蘿蔔Q, 番茄Q, 西芹Q, 肉絲S	黑糖綠豆蒜 綠豆仁, 白木耳, 黑珍珠, 黑糖	水果 水果	5.8	1.7	1.6	0	0.4	2.0	275	622	655	
1/5	星期一	★	豬肉蔬菜湯麵 蔬菜麵, 肉絲S, 大白菜	麥片飯 白米, 麥片	糖醋肉丁 肉丁S, 黑豆干-煮	芋香白菜 大白菜Q, 芋頭Q-炒	履歷蔬菜T	佛手雞湯 佛手瓜Q, 雞丁S	肉茸吻魚小米粥 白米, 小米, 鮫肉S, 吻仔魚, 高麗菜	水果 水果	5.6	1.9	1.9	0	0.4	2.4	229	647	681	
1/6	星期二	★	濃湯通心麵 通心麵, 鮫肉S, 雞蛋Q, 玉米粒	胚芽米飯 白米, 胚芽米	梅汁燒雞 雞丁S, 冬瓜Q, 紫蘇梅-煮	帶絲炒干絲 干絲, 海帶絲-炒	有機蔬菜O	大滷湯 筍絲, 木耳Q, 豆腐	地瓜奶香露 地瓜, 西谷米, 牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	1.9	270	649	683	
1/7	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕, 鮮奶	特餐 特餐	香炒板條 板條, 肉絲S, 韭菜Q, 豆芽菜Q	醬爆豆干 豆干片-煮	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q	金瓜米粉湯 米粉, 肉絲S, 南瓜, 大白菜	水果 水果	5.8	1.7	1.7	0.5	0.4	2.0	404	695	731	
1/8	星期四	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 蚵白菜	糙米飯 白米, 糙米	三杯雞 雞丁S, 油豆腐-煮	咖哩炒粉絲 冬粉, 肉絲S, 毛豆仁T-炒	有機蔬菜O	豆薯排骨湯 豆薯Q, 龍骨丁S	豚骨拉麵 拉麵, 肉片S, 高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	1.9	205	621	653	
1/9	星期五	★	肉絲雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 小白菜	小米飯 白米, 糯米小米	台式滷肉 肉丁S, 白蘿蔔Q-煮	雞絲竹筍 竹筍Q, 雞肉絲S-炒	有機蔬菜O	南瓜濃湯 南瓜Q, 洋葱Q, 鮫肉S	燒仙草 仙草汁, 小芋圓, 綠豆, 燕麥	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.8	246	620	653	
1/12	星期一	★	客家米苔目 米苔目, 肉絲S, 蚵白菜	紫米飯 白米, 紫米	腐乳香嫩雞 雞丁S, 高麗菜Q-炒	家常豆腐 豆腐, 肉片S-煮	履歷蔬菜T	扁蒲蛋花湯 扁蒲Q, 雞蛋Q	香菇肉茸粥 白米, 鮫肉S, 香菇, 高麗菜	水果 水果	5.6	1.9	1.8	0	0.4	2.4	270	646	680	
1/13	星期二	★	芝麻包+鮮奶 芝麻包+鮮奶	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩魚丁 魚丁Q, 馬鈴薯Q-煮	金菇芽菜 豆芽菜Q, 金針菇Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜O	番茄豆腐湯 番茄Q, 豆腐	肉絲寬粉 肉絲S, 高麗菜, 寬粉	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	372	695	731	
1/14	星期三	★	肉燥擔仔麵 油麵, 鮫肉S, 豆薯菜, 韭菜	特餐 特餐	古早味油飯 長糯米, 肉絲S, 豆干丁, 水煮花生, 蝦米	蛋酥白菜 大白菜Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q, 龍骨丁S	奶香紅豆薏仁湯 紅豆, 洋葱仁, 牛奶	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0.2	0.4	1.8	281	649	683	
1/15	星期四	★	雞茸蔬菜粥 白米, 雞肉絲S, 蚵白菜	小米飯 白米, 糯米小米	紅燒豬排 肉排S-煮	香菇黃瓜 黃瓜Q, 香菇Q-炒	有機蔬菜O	脆筍雞湯 筍片, 雞丁S	滑蛋雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 雞蛋Q, 高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	188	645	679	
1/16	星期五	★	鄉村麵疙瘩 麵疙瘩, 素肉絲, 洋葱, 香菇絲, 大白菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	堅果香油腐 堅果, 油豆腐-煮	海芽炒蛋 海帶芽, 豆芽菜Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	蘿蔔皮絲湯 白蘿蔔Q, 皮絲	烤地瓜+枸杞茶 烤地瓜, 枸杞	水果 水果	5.9	1.7	1.6	0	0.4	2.0	249	629	662	
1/19	星期一	★	鍋燒烏龍麵 蚵白菜, 肉絲S, 烏龍麵	糙米飯 白米, 糙米	蜜汁肉丁 肉丁S, 馬鈴薯Q, 白芝麻-煮	毛豆珍珠 玉米粒Q, 毛豆仁T, 鮫肉S-炒	履歷蔬菜T	冬瓜雞湯 冬瓜Q, 雞丁S	鯖魚糙米粥 白米, 糙米, 鯖魚罐, 鮫肉S, 玉米粒	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	275	644	678	
1/20	星期二	★	菜包+豆漿 菜包, 豆漿	麥片飯 白米, 麥片	瓜仔小翅腿 翅小翅, 花瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉, 鮫肉S, 高麗菜Q-炒	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 豆腐	香椿肉絲麵 意麵, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.4	2.0	1.8	0	0.4	2.4	243	632	665	
1/21	星期三	★	客家鹹粥 白米, 鮫肉S, 碎膳, 高麗菜	特餐 特餐	招牌刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 豆芽菜Q	紅絲炒蛋 紅蘿蔔丁, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	南瓜雞湯 南瓜Q, 雞丁S	奶香綠豆麥角湯 綠豆, 麥片, 牛奶	水果 水果	5.8	1.7	1.6	0.2	0.4	1.9	243	650	684	
1/22	星期四	★	羅宋湯餃 番茄, 洋葱, 湯餃	胚芽米飯 白米, 胚芽米	海結滷肉 海帶結, 肉片S-煮	白菜燒豆腐 大白菜Q, 豆腐-煮	有機蔬菜O	巧達濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q	香菇柴魚麵線 香菇絲, 高麗菜, 肉絲S, 柴魚片, 麵線	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	216	649	683	
1/23	星期五	★	芋頭米粉湯 芋頭, 肉絲S, 米粉	燕麥飯 白米, 燕麥	茄汁肉燥干丁 鮫肉S, 豆干丁, 洋葱Q-煮	青花肉絲 青花菜S, 肉絲S-炒	有機蔬菜O	薑絲海芽湯 海帶芽	愛心牛奶球+鮮奶 愛心牛奶球, 鮮奶	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.4	2.0	355	693	730	

*蔬食日及3章1Q豆奶日：1/16。

*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