

115年 4月 餐點計畫表

龍安國小附設幼兒園



三章1Q申請		早點心		午餐				午點心				全糖甜 漿(%)	全蛋 蛋黃(%)	月蛋 (%)	奶類 (%)	水果 (%)	正蛋黃 (%)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (kcal)
4/1	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	特餐 特餐	菇菇炊飯 白米,肉絲S,美白菇Q,香菇Q,洋葱Q	黑干燒肉片 黑豆干,肉片S-煮	季節蔬 菜	南瓜濃湯 南瓜Q,雞蛋Q	奶酪 奶酪	水果 水果	5.8	1.7	1.5	1.1	0.4	2.1	513	782	824	
4/2-4/6		<div style="text-align: center;"> <p>【親職日補假】 【兒童節/清明節】</p> </div>																		
4/7	星期二	★	芋泥包+鮮奶 芋泥包,鮮奶	小米飯 白米,糯米	蜜香雞丁 雞丁S,麵腸-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬 菜O	味噌白菜湯 大白菜Q,肉片S	玉米瘦肉粥 白米,玉米粒,絞肉S,蚵白菜	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	285	688	724	
4/8	星期三	★	蔬菜蘿蔔糕湯 大白菜,蘿蔔糕	特餐 特餐	肉燥乾拌麵 油麵,絞肉S,豆芽菜Q	回鍋肉 豆干片,肉片S-炒	季節蔬 菜	牛蒡玉米雞湯 牛蒡Q,玉米粒Q,雞丁S	奶香紅豆麥片湯 紅豆,麥片,牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	2.0	293	652	686	
4/9	星期四	★	香菇雞肉粥 白米,香菇,雞肉絲S,蚵白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	粉蒸肉 肉片S,南瓜Q-蒸	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	有機蔬 菜O	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔Q,魚丸S	豚骨拉麵 拉麵,豆芽菜,海帶芽,肉絲S	水果 水果	5.6	2.1	1.6	0	0.4	2.3	197	644	678	
4/10	星期五	★	家常麵疙瘩 麵疙瘩,紅蘿蔔,肉片S,小白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	香酥魚塊 魚塊Q*2-炸	肉燥干丁 豆干丁,絞肉S-炒	有機蔬 菜O	海帶肉絲湯 海帶絲,肉絲S	烤地瓜+麥茶 地瓜,大麥	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	2.0	251	619	651	
4/13	星期一	★	珍珠丸子+優酪乳 珍珠丸子,優酪乳	麥片飯 白米,麥片	麻油香嫩雞 雞丁S,高麗菜Q-煮	紅燒豆腐 油豆腐-煮	履歷蔬 菜T	三絲蛋花湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q	吻魚滑蛋粥 吻仔魚,絞肉S,白米,雞蛋Q,蚵白菜	水果 水果	5.3	2.0	1.4	0.5	0.4	2.0	334	671	707	
4/14	星期二	★	越式雞肉米線 米線,雞肉絲S,小白菜	紫米飯 白米,紫米	主廚肉排 肉排S-煮	鮮菇青花 青花菜S,香菇Q-炒	有機蔬 菜O	巧達濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q	奶香芋頭西谷米 芋頭,西谷米,牛奶	水果 水果	5.6	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	212	621	654	
4/15	星期三	★	高麗豬肉湯餃 水餃,高麗菜	特餐 特餐	玉米炒飯 白米,肉絲Q,金針菇Q,肉片S,玉米粒Q	佛跳牆 大白菜Q,金針菇Q,肉片S,豆皮-炒	季節蔬 菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q,豆薯Q,肉絲SS	古早味米粉湯 粗米粉,海豆腐,豆芽菜,肉絲S	水果 水果	5.4	2.0	1.9	0	0.4	2.5	203	641	675	
4/16	星期四	★	養生菇菇粥 白米,絞肉,鴻喜菇,雲白菇,蚵白菜,枸杞	藜麥飯 白米,藜麥	照燒雞丁 雞丁S,豆芽菜Q-炒	柴香昆布燒肉 海帶結,肉片S-煮	有機蔬 菜O	南瓜排骨湯 南瓜Q,龍骨T-S	蛋香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,小白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	228	633	666	
4/17	星期五	★	什錦意麵 豆芽菜,紅蘿蔔,皮絲,意麵	糙米飯 白米,糙米	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	刺瓜菇菇湯 大黃瓜Q,香菇Q,角螺	燒仙草 燒仙草,花生,綠豆,燕麥	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0	0.4	1.9	250	620	652	
4/20	星期一	★	肉絲寬粉 高麗菜,肉絲S,寬粉	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞丁S,素雞-煮	焗汁玉蜀黍 玉米粒Q,馬鈴薯Q,起司-炒	履歷蔬 菜T	金針排骨湯 金針,豆芽菜Q,龍骨T-S	蒲瓜鮮肉粥 白米,蒲瓜,絞肉S,雞蛋	水果 水果	5.6	2.0	1.6	0	0.4	2.3	217	642	676	
4/21	星期二	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲,鮮奶	小米飯 白米,糯米	古早味糖醋魚 魚丁Q,洋蔥Q-煮	金瓜燒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	味噌豆腐湯 豆腐	麵線羹 麵線,肉絲S,大白菜	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.4	2.3	341	713	751	
4/22	星期三	★	雞蓉糙米玉米粥 白米,糙米,玉米粒Q,雞肉絲S,香菇	特餐 特餐	蒜香炒板條 板條,肉絲S,豆芽菜Q	高麗菜燒油豆腐 高麗菜Q,木耳Q,油豆腐-煮	季節蔬 菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S	奶香紫米紅豆湯 紫米,紅豆,牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.4	0.2	0.4	1.9	292	652	686	
4/23	星期四	★	番茄雲吞湯 番茄,高麗菜,雲吞	蕎麥飯 白米,蕎麥	冬瓜滷翅腿 翅小腿S,冬瓜Q-煮	肉末海草 海草,絞肉S-炒	有機蔬 菜O	四神湯 淮山,芡實,肉絲S,豆薯Q	咖哩烏龍麵 烏龍麵,洋蔥,紅蘿蔔,杏鮑菇,肉片S	水果 水果	5.4	2.0	1.8	0	0.4	2.1	249	620	652	
4/24	星期五	★	蔥香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,小白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	五香滷肉燥 絞肉S,豆干丁-煮	燴三鮮 佛手瓜Q,美白菇Q,木耳Q-炒	有機蔬 菜O	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q	水煮玉米+瓶裝豆漿 玉米,瓶裝豆漿	水果 水果	5.4	1.6	1.5	0	0.4	2.3	198	606	638	
4/27	星期一	★	味噌蘿蔔糕湯 大白菜,蘿蔔糕	麥片飯 白米,麥片	日式洋蔥雞 雞肉S,洋蔥Q-煮	鮮嫩蒸蛋 雞蛋Q,玉米粒Q-蒸	履歷蔬 菜T	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q,肉絲S	時蔬大補粥 白米,山藥,珠貝,高麗菜,絞肉S	水果 水果	5.5	2.1	1.6	0	0.4	1.9	170	619	652	
4/28	星期二	★	鍋貼+鮮奶 鍋貼,鮮奶	紫米飯 白米,紫米	南洋咖哩豬 肉片S,馬鈴薯Q-煮	小瓜炒甜不辣 小黃瓜Q,甜不辣S-炒	有機蔬 菜O	黃芽雞肉湯 黃豆芽Q,雞肉S	冬瓜銀耳湯 冬瓜茶磚,白木耳,地瓜	水果 水果	5.7	1.6	1.4	0.5	0.4	2.0	285	679	715	
4/29	星期三	★	高麗菜雞肉粥 高麗菜,雞肉絲S,白米,香菇	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q	彩繪豆腐 豆腐,彩椒Q,絞肉S-煮	季節蔬 菜	結頭排骨湯 結頭菜Q,龍骨T-S	肉燥米苔目 米苔目,絞肉S,豆芽菜	水果 水果	5.6	2.1	1.6	0	0.4	2.4	264	643	677	
4/30	星期四	★	南瓜濃湯通心麵 南瓜,絞肉S,紅蘿蔔,通心麵	糙米飯 白米,糙米	蜜汁腰果燒肉 肉丁S,麵腸,腰果-煮	起司白菜 大白菜,木耳Q,起司-煮	有機蔬 菜O	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q,雞蛋Q	優格 優格	水果 水果	4.4	1.6	1.6	0.6	0.4	1.9	332	607	639	

* 蔬食日及3章1Q豆奶日: 4/17。
 * 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。

