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		全穀雜糧(份)	油脂與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆魚蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
11/3	星期一	★	香椿麵線 麵線.素肉絲.大白菜	紫米飯 白米.紫米	紅燒雞丁 雞丁S.青花菜S-煮	塔香炒豆干 豆干片-炒	履歷蔬菜T	三絲湯 筍絲.木耳Q.紅蘿蔔T	地瓜鹹粥 白米.地瓜.素絞肉.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	★	雞肉冬粉 冬粉.雞肉絲S.蚵白菜	燕麥飯 白米.燕麥	茄汁煮魚 魚丁Q.馬鈴薯Q-煮	西芹干絲 干絲.西芹Q-炒	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米粒Q.雞蛋Q	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.香菇Q.玉米粒Q.素肉絲	香炒刺瓜 大黃瓜Q.角螺.紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋	客家米粉湯 米粉.生豆包.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	★	香菇鮪魚粥 白米.鮪魚.香菇.大白菜	小米飯 白米.糯小米	醬燒雞丁 雞丁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.素肉絲.筍絲.雞蛋Q	蕎麥飯 白米.蕎麥	蜜汁雞丁 雞丁S.馬鈴薯Q-煮	蒜香海茸 海茸-炒	有機蔬菜O	番茄白菜湯 番茄Q.大白菜Q.雞蛋Q	奶酪 光泉奶酪	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.柴魚片	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	履歷蔬菜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	客家炒粄條 粄條.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.花豆.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 玉米條.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	履歷蔬菜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.糯小米	糖醋魚排 魚排Q-炸	菇菇高麗菜 高麗菜Q.秀珍菇Q.雪白菇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	★	古早味米苔目 米苔目.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.柴魚片	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	銀蘿滷肉 肉丁S.白蘿蔔Q-煮	腐皮白菜 豆皮.大白菜Q-炒	履歷蔬菜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	★	鮪魚蔬菜粥 白米.糙米.鮪魚罐.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。