

青溪國小附設幼兒園112年10月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		三餐 10中 膳	早點心		午餐				午點心		全穀雜 糧 (份)	海帶肉 類 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	豆及蛋 肉 (份)	水果 (份)	奶(㎎)	鈉 (㎎)	熱量 (大 卡)
10月2日	一	★	菇菇肉絲冬粉湯 冬粉、秀珍菇、肉絲S		藜麥飯 白米、藜麥	冬瓜雞丁 雞丁S、冬瓜Q-炒	堅果百頁 綜合堅果、百頁、麵輪-滷	產銷履歷T	朴菜筍絲湯 麻筍Q、朴菜	芋頭紫米奶香露 西谷米、芋頭、紫米、椰漿	6.7	1.9	1.3	0	1.6	0.1	105	647	681
10月3日	二	★	餛飩湯 餛飩、海苔絲、大白菜		芝麻飯 白米、黑芝麻	蒜香甜醬燒魚 水鯊S、刈薯Q-煮	BB雞絲 雞絲S、西洋芹Q、油皮絲-炒	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米Q、雞蛋Q	蔬菜蝦仁滑蛋糙米粥 小白菜、蝦仁、絞肉S、雞蛋、糙米、白米	6.3	2.3	1.6	0	2.3	0.1	105	681	717
10月4日	三	★	桂圓紅棗銀耳湯(慶生會) 桂圓、白木耳、紅棗		特餐 特餐	三色炒飯 白米、玉米Q、毛豆Q、雞蛋Q、肉絲S-炒	清炒時瓜 黃瓜Q、木耳Q、枸杞-炒	季節蔬菜Q	四神湯 肉絲S、薏仁、淮山、芡實	銅鑼燒+豆漿 銅鑼燒、鋁箔豆漿	5.8	2.1	1.3	0	1.2	0.1	105	575	605
10月5日	四	★	燕麥漿+銀絲卷 燕麥+銀絲卷		糙米飯 白米、糙米	家鄉滷肉 肉丁S、南瓜Q、油腐-滷	金菇炒長豆 金針菇Q、長豆Q-炒	有機蔬菜O	羅宋湯 番茄Q、芹菜Q、高麗菜Q、肉片S	肉燥蔬菜拉麵 拉麵、高麗菜、絞肉S	6.9	1.6	1.7	0	1.6	0.1	106	657	692
10月6日	五	★	絲瓜肉茸小米粥 絲瓜、絞肉S、小米、白米		麥片飯 白米、麥片	胡麻雞丁 雞丁S、地瓜Q、胡麻醬-炒	毛豆歐姆蛋 毛豆Q、洋蔥Q、蛋Q-炒	有機蔬菜O	大滷湯 大白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	起果貝果 起司貝果	6.8	1.6	1.7	0	1.5	0.1	105	645	679
10月7日	六		運動會																
10月9日	一		雙十節補休																
10月10日	二		雙十節																
10月11日	三		運動會補假																
10月12日	四	★	豆漿+香芋包 豆漿、香芋包		紫米飯 白米、紫米	雞肉丼 洋蔥Q、雞蛋Q、雞丁S、甜椒Q-炒	和風豆腐燒 豆腐、美白菇Q、紅蘿蔔Q、小黃瓜Q-煮	有機蔬菜O	金針大骨湯 金針、龍骨丁S	蔬菜雞絲麵 雞絲麵、金針菇、肉絲S	6.4	1.8	1.5	0	2.2	0.1	108	659	694
10月13日	五	★	肉燥細粉 冬粉、絞肉S、小白菜		燕麥飯 白米、燕麥	翡翠肉片 肉片S、青花菜Q-炒	香滷白菜 白菜Q、木耳Q、角螺-滷	有機蔬菜O	番茄蛋花湯 番茄Q、雞蛋Q	奶香綠豆麥片湯 奶粉、綠豆、麥片	6.7	1.7	1.6	0.2	1.8	0.1	268	684	721
10月16日	一	★	香菇玉米糙米粥 香菇、玉米、絞肉S、糙米、白米		麥片飯 白米、麥片	瓠瓜燒旗魚 旗魚Q、瓠瓜Q-炒	豆干洋芋 馬鈴薯Q、芋頭Q、豆乾丁-燉	產銷履歷T	香菇雞湯 香菇Q、雞丁S、白蘿蔔Q	油蔥米粉湯 粗米粉、肉絲S、豆芽菜	6.5	1.8	1.6	0	2.3	0.1	109	673	709
10月17日	二	★	雞蛋麵線 紅麵線、雞蛋、肉絲S		胚芽米飯 白米、胚芽米	醬爆雞丁 雞丁S、洋蔥Q-炒	香菇肉片 香菇Q、肉片S、黃瓜Q-炒	有機蔬菜O	筍絲羹 筍絲Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	奶香燒仙草 仙草汁、紅豆、花豆、燕麥、牛奶	6.8	1.8	1.7	0.2	1.7	0.1	267	693	729
10月18日	三	★	芝麻糙米漿+葡萄吐司 糙米、黑芝麻、葡萄吐司		特餐 特餐	野菇炊飯 白米、鴻喜菇Q、美白菇Q、高麗菜Q、肉絲S	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q、豆腐-炒	季節蔬菜Q	味噌湯 高麗菜Q、小魚乾、味噌	關東煮 高麗菜、金針菇、香菇丸、袖珍菇	5.3	1.7	1.6	0	1.4	0.1	102	542	571
10月19日	四	★	南瓜濃湯麵疙瘩 麵疙瘩、南瓜、火腿、馬鈴薯、紅蘿蔔		紅扁豆飯 紅扁豆、白米	三杯雞 雞丁S、南瓜Q、九層塔-煮	沙茶油腐 油豆腐、沙茶醬-炒	有機蔬菜O	鮮瓜排骨湯 佛手瓜Q、龍骨丁S	皮蛋瘦肉粥 皮蛋、雞蛋、絞肉S、白米	6.5	1.8	1.4	0	2.5	0.1	105	679	715
10月20日	五	★	韭香板條 板條、蚵白、素肉絲、韭菜		小米飯 白米、小米	核桃燻大溪豆乾 大溪豆乾、核桃	薑絲冬瓜 薑、冬瓜Q、香菇Q-煮	有機蔬菜O	巧達濃湯 馬鈴薯Q、玉米Q、毛豆Q	水煮玉米 玉米條	6.8	1.9	1.4	0	1.6	0.1	105	656	691
10月23日	一	★	紫米薏仁湯 紫米、薏仁		藜麥飯 白米、藜麥	咖哩雞肉 雞肉丁S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q-煮	豬肉豆腐煲 絞肉S、豆腐、甜椒Q-炒	產銷履歷T	肉骨茶湯 藥膳、龍骨丁S、刈薯Q	肉絲寬粉 肉絲S、高麗菜、木耳、寬粉	7.1	1.7	1.3	0	2.6	0.1	108	717	755
10月24日	二	★	枸杞麻油麵線 白麵線、雞蛋、高麗菜、枸杞、肉絲S		紫米飯 白米、紫米	回鍋肉片 豬肉片S、豆干、紅蘿蔔Q-炒	佛跳牆 栗子、芋頭Q、大白菜Q-炒	有機蔬菜O	海帶銀芽湯 海帶芽、黃豆芽Q	奶香紅豆芋圓湯 紅豆、小芋圓、牛奶	6.8	1.8	1.5	0.2	1.8	0.1	268	693	739
10月25日	三	★	吻魚莧菜糙米粥 吻仔魚、莧菜、白米、糙米		特餐 特餐	義大利麵 螺旋麵、磨菇醬、洋菇、絞肉S	玉米炒蛋 玉米Q、雞蛋Q-炒	季節蔬菜Q	奶油洋葱湯 洋葱Q、奶油、南瓜Q	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	6.3	2.3	1.5	0	1.4	0.1	104	632	665
10月26日	四	★	蛋花湯+菜包 菜包、雞蛋		五穀飯 白米、糙米、燕麥、紫米、麥片	梅汁燒肉 肉丁S、冬瓜Q、紫蘇梅-滷	白玉肉羹 花椰Q、肉羹S-燴	有機蔬菜O	牛蒡雞湯 牛蒡Q、雞丁S	玉米瘦肉燕麥粥 玉米、肉片S、小白菜、燕麥、白米	6.6	1.6	1.5	0	2.3	0.1	105	669	704
10月27日	五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵、絞肉S、蚵白菜		香鬆飯 白米、素香鬆	腰果雞丁 雞丁S、腰果、海帶結-炒	蜜汁豆干 豆干	有機蔬菜O	蔬菜鮮菇湯 高麗菜Q、金針菇Q、鴻喜菇Q	花生豆花 花生仁、豆花	6.9	1.9	1.6	0	2	0.1	105	688	725
10月30日	一	★	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳、愛心牛奶球		糙米飯 白米、糙米	茄汁雞米花 雞丁S、番茄Q、豆芽菜Q-炒	紅燒豆腐 油腐、肉絲S-煮	產銷履歷T	山藥枸杞湯 山藥Q、肉片S、枸杞、雪蓮子	酸辣湯麵 麵條、木耳、紅蘿蔔、肉絲S、雞蛋	7	1.7	1.4	0.3	2	0.1	207	724	763
10月31日	二	★	肉絲米苔目 米苔目、肉絲S、豆芽		蕎麥飯 白米、蕎麥	白菜滷肉 肉片S、大白菜Q-炒	肉茸薯塊 絞肉S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜O	鮮瓜雞湯 大黃瓜Q、雞丁S	香菇肉茸胚芽米粥 白米、胚芽米、絞肉S、香菇絲	6.5	2.1	1.9	0	2.2	0.1	108	688	724

*蔬食日及3章1Q豆奶日：10/20。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每周一供應履歷蔬菜、每周二、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。