

青溪國小附設幼兒園112年12月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		三餐1Q 半磅	早點心	午餐				午點心		全穀類 (g)	油質類 (g)	蔬菜 (g)	肉類 (g)	豆魚蛋 肉 (g)	水果 (g)	奶 (ml)	熱量 (大卡)
12月1日	五	★	豆漿+蒸果子 豆漿、蒸果子	小米飯 白米、小米	紅棗雞丁 雞丁S、冬瓜Q、紅棗-煮	肉醬敏豆 敏豆T、絞肉S-炒	有機蔬菜0	香菇蘿蔔湯 香菇Q、白蘿蔔Q	肉燥意麵 意麵、絞肉S、豆芽菜	6.3	1.7	1.5	0	2.2	0.1	132	648
12月4日	一	★	蔬菜湯餃 水餃、大陸妹	紫米飯 白米、紫米	日式豬肉丼 肉絲S、洋蔥Q、雞蛋Q-煮	油腐冬粉 冬粉、油豆腐、絞肉S-炒	產銷履歷T	玉米排骨湯 玉米粒Q、排骨S	肉茸竹筍糙米粥 白米、糙米、筍絲、絞肉S	6.2	2.1	1.6	0	2.2	0.1	110	661
12月5日	二	★	香菇蘿蔔肉片湯 白蘿蔔、香菇、肉片S	糙米飯 白米、糙米	蔥燒雞丁 雞丁S、南瓜Q-炒	蝦香結頭菜 結頭菜Q、蝦米-炒	有機蔬菜0	酸辣湯 豆腐、木耳Q、雞蛋Q	奶香燒仙草 燕麥、綠豆、花豆、牛奶	6.9	1.8	1.5	0.2	1.8	0.1	262	700
12月6日	三	★	紅豆湯(慶生會) 紅豆	特餐 特餐	台式炒麵 油麵、豆芽菜Q、芹菜Q、肉絲S-炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S-炒	季節蔬菜	香薯蛋花湯 涼薯Q、雞蛋Q	肉燥米粉 米粉、絞肉S、高麗菜	6.2	2.4	1.6	0	2.1	0.1	112	668
12月7日	四	★	油豆腐細粉 冬粉、肉絲S、油豆腐、旗魚Q	胚芽米飯 白米、胚芽米	砂鍋雞丁 雞丁S、大白菜Q、蒜苗Q-煮	珍菇黃瓜 黃瓜Q、金針菇Q-炒	有機蔬菜0	朴菜竹筍湯 脆筍片、朴菜	油蔥板條 板條、蔥、肉絲S	6.3	2.1	1.8	0	2	0.1	103	662
12月8日	五	★	和風拉麵 拉麵、肉片S、高麗菜、海芽、柴魚片	香鬆飯 白米、香鬆	照燒肉絲 肉絲S、豆芽菜Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q、雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	味噌蔬菜湯 味噌、高麗菜Q、洋蔥Q	黑糖地瓜西谷米 西谷米、地瓜、黑糖	6.6	1.7	1.6	0	2.1	0.1	113	665
12月11日	一	★	韭香米苔目 米苔目、韭菜、豆芽菜、肉絲S	蕎麥飯 白米、蕎麥	番茄燉肉 肉丁S、花椰菜Q、番茄Q-煮	客家小炒 豆干片、肉絲S、蔥-炒	產銷履歷T	海帶雞湯 海帶絲、雞丁S	紅棗山藥銀耳湯 紫山藥、白木耳、紅棗	6.7	1.7	1.7	0	1.9	0.1	113	664
12月12日	二	★	玉米肉茸燕麥粥 白米、燕麥、玉米、絞肉S、吻仔魚	麥片飯 白米、麥片	香烤雞翅腿 翅腿S-烤	油蔥蒸蛋 雞蛋Q、油蔥-蒸	有機蔬菜0	金針銀芽湯 金針、豆芽菜Q	香菇麵線羹 麵線、肉絲S、香菇、大白菜	6.3	2.2	1.7	0	2.4	0.1	104	684
12月13日	三	★	腰果奶香麥片粥 麥片、腰果、奶粉	特餐 特餐	麻油豬肉炊飯 白米、肉片S、高麗菜Q、玉米筍Q-煮	油燜薯絲 涼薯Q、肉絲S、金針菇Q-炒	季節蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q、大骨S	越氏風味河粉 寬冬粉、九層塔、肉絲、豆芽菜	6.4	1.8	1.7	0.2	1.7	0.1	257	666
12月14日	四	★	麵疙瘩 麵疙瘩、小白菜、肉片S	五穀飯 白米、紫米、糙米、燕麥、麥片	甜醬燒魚 鱈魚丁Q、南瓜Q-煮	包菜粉絲滑蛋 冬粉、大白菜、雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	肉絲豆腐羹 肉絲S、豆腐、豆芽菜Q	麥茶+烤地瓜 地瓜、麥茶	7	1.7	1.4	0	1.8	0.1	110	671
12月15日	五	★	胚芽米漿+饅頭 白米、胚芽米、饅頭	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 雞丁Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	沙茶干絲 干絲、海帶絲-炒	有機蔬菜0	芹香結頭菜湯 結頭菜Q、芹菜Q	蔬菜芋粿湯 芋粿、小白菜、肉絲S	6.8	1.8	1.5	0	1.8	0.1	112	665
12月18日	一	★	雞蛋麵線 麵線、肉絲S、雞蛋、小白菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	打拋雞丁 雞丁Q、豆干片、九層塔Q-煮	田園玉米 玉米Q、絞肉S、紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷T	薏仁香瓜湯 薏仁、佛手瓜Q	奶香綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁、牛奶	6.3	1.9	1.7	0.2	1.7	0.1	263	664
12月19日	二	★	廣東粥 白米、豆乾丁、高麗菜、絞肉S	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	沙茶肉片 肉片S、小瓜Q-炒	芹香海茸 海茸、芹菜Q-炒	有機蔬菜0	結頭菜豚肉湯 結頭菜Q、肉片S	日式烏龍麵 烏龍麵、味噌、玉米粒、小白菜	6.2	2.2	1.9	0	1.9	0.1	105	656
12月20日	三	★	蛋花湯+蘿蔔糕 蘿蔔糕、雞蛋	特餐 特餐	茄汁肉醬麵 絞肉S、毛豆Q、紅蘿蔔Q-煮	香酥雞柳條 雞柳條S-炸	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q、洋芋Q、雞蛋Q	香菇豆腐雞片湯 凍豆腐、雞肉、香菇	6.1	2.4	1.7	0	2.1	0.1	100	664
12月21日	四	★	芝麻薏仁漿+菜包 芝麻薏仁漿、菜包	小米飯 白米、小米	腐乳燒雞 雞丁Q、白蘿蔔Q、豆腐乳-煮	毛豆干丁 豆乾丁、毛豆Q-炒	有機蔬菜0	大滷湯 筍絲、木耳Q、雞蛋Q、高麗菜Q	鮭魚糙米粥 白米、糙米、鮭魚、南瓜、小白菜	6.8	1.7	1.4	0	1.9	0.1	112	663
12月22日	五	★	美濃板條 板條、芹菜、素絞肉、蚵白菜	紫米飯 白米、紫米	彩菇燒白菜 大白菜Q、雲耳菇Q、秀珍菇Q、紅蘿蔔Q-煮	銀芽炒蛋 黃豆芽Q、雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	日式豆腐湯 柴魚、豆腐、洋蔥Q	草莓夾心吐司 草莓夾心吐司	6.8	1.7	1.7	0	1.9	0.1	110	670
12月25日	一	★	雞絲山藥燕麥粥 燕麥、白米、雞絲S、山藥、珠貝	麥片飯 白米、麥片	冬瓜燉肉 肉丁S、冬瓜Q-煮	紅燒油腐 油豆腐-煮	產銷履歷T	和風小魚湯 海芽、小魚乾	番茄米線 米線、肉絲S、番茄、大白菜	6.3	2.1	1.7	0	2.2	0.1	113	670
12月26日	二	★	羅宋肉片湯 肉片S、洋蔥、番茄、香菇	五穀飯 白米、紫米、糙米、燕麥、麥片	椒鹽魚塊 虱目魚塊Q-炸	佛跳牆 大白菜Q、芋頭、紅蘿蔔Q、木耳Q-炒	有機蔬菜0	金茸瓜瓜湯 青木瓜Q、金針菇Q	奶香地瓜湯 紅豆、地瓜、牛奶	6.6	1.9	1.5	0.2	1.6	0.1	256	674
12月27日	三	★	豆漿+玉米脆片 豆漿、玉米脆片	特餐 特餐	南洋鳳梨炒飯 白米、絞肉S、洋蔥Q、鳳梨塊、毛豆Q-煮	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q、豆腐-炒	季節蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨S	味噌麵疙瘩 麵疙瘩、豆芽菜、海芽、紅蘿蔔	6.3	1.7	1.7	0	2.3	0.1	132	658
12月28日	四	★	鍋燒雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、大白菜、雞蛋	紫米飯 白米、紫米	海結燒肉 豬肉S、海帶結-炒	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-炒	有機蔬菜0	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q、雞丁S	關東煮 高麗菜、油泡、金針菇、香菇	6.3	2.1	1.7	0	2.2	0.1	113	670
12月29日	五	★	古早味米粉 米粉、蚵白菜、肉絲S	糙米飯 白米、糙米	奶油焗烤雞 雞丁S、南瓜Q、乳酪絲-炒、烤	雪菇花椰 花椰菜、雪白菇-炒	有機蔬菜0	巧達濃湯 洋芋Q、香菇Q	雞蛋布丁 雞蛋布丁	6.4	1.7	1.6	0	1.7	0.1	105	664

*蔬食日及3章1Q豆奶日：12/22。

*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。

*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。