115年 10月 餐點計畫表

青溪國小附設幼兒園

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)
10/1	星期四	★	地瓜糙米鹹粥 白米.糙米.地瓜.絞肉.高麗菜	糙米飯 白米.糙米	洋蔥豬柳 肉絲S.洋蔥Q-炒	南瓜滑蛋 南瓜Q.雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	味噌白菜湯 大白菜Q.木耳Q.味噌	茄汁螺旋麵 螺旋麵.絞肉S.番茄.洋蔥.玉米粒	水果	5.5	2.0	1.4	0	0.2	2.2	247	611	644
10/2	星期五	★	擔擔粄條 粄條.絞肉.豆芽菜	燕麥飯 白米.燕麥	粉蒸肉 肉片S.馬鈴薯Q-蒸	金菇高麗 高麗菜Q.金針菇Q-炒	有機蔬菜O	冬瓜鮮排湯 冬瓜Q.龍骨丁S	山藥銀耳湯 白木耳.山藥	水果	6.3	1.7	1.3	0	0.2	1.8	238	626	659
10/5	星期一	★	芋泥包+豆漿 芋泥包.豆漿	小米飯 白米.糯小米	日式薑燒豬 肉片S.海帶根-煮	起司肉茸玉米 玉米李Q.絞肉S.起司-炒	履歷蔬菜T	蔬菜大骨湯 南瓜Q.大白菜Q.洋蔥Q.大骨S	客家米苔目 米苔目.高麗菜.肉絲	水果	5.9	1.5	1.2	0	0.2	2.3	260	617	649
10/6	星期二	★	鮮味麵疙瘩 麵疙瘩.肉絲S.海帶芽.豆芽菜	蕎麥飯 白米.蕎麥	糖醋魚丁 魚丁Q.洋蔥Q-煮	鮮菇青花 青花菜S.香菇Q-炒	有機蔬菜O	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔T.雞蛋Q	奶香紅豆薏仁湯 紅豆.洋薏仁.牛奶	水果	6.3	1.6	1.3	0.2	0.2	1.8	305	657	691
10/7	星期三	★	綠豆湯(慶生會) 綠豆	特餐 特餐	菇菇炊飯 白米.肉絲S.香菇Q.美白菇Q.高麗菜Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T.雞蛋Q-炒	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲.肉絲S	肉絲雞蛋麵 油麵.肉絲S.雞蛋Q.豆芽菜	水果	5.8	1.7	1.2	0	0.2	1.9	246	598	630
10/8	星期四	★	鮪魚糙米粥 白米.糙米.鮪魚罐.絞肉S.高麗菜	胚芽米飯 白米.胚芽米	三杯雞 雞丁S.馬鈴薯Q-煮	芽菜肉絲 豆芽菜Q.肉絲S-炒	有機蔬菜O	青木瓜排骨湯 青木瓜Q.龍骨丁S	優格 優格	水果	4.3	1.6	1.4	0.6	0.2	1.8	337	576	606
10/9	星期五		【雙十節連假&運動會】供應餐盒																
10/12	星期一		【運動會補假】																
10/13	星期二	★	銀絲卷+優酪乳 銀絲卷.優酪乳	紫米飯 白米.紫米	紅燒豬排 肉排S-煮	螞蟻上樹 冬粉.絞肉S.大白菜Q-炒	有機蔬菜O	玉米濃湯 玉米粒Q.馬鈴薯Q.雞蛋Q	家傳麵疙瘩 麵疙瘩.肉絲S.番茄.大白菜	水果	5.8	1.6	1.2	0.5	0.2	1.8	346	659	693
10/14	星期三	★	肉燥米粉湯 米粉.絞肉S.大白菜	特餐 特餐	香炒刀削麵 刀削麵.肉絲S.豆芽菜Q	回鍋干片 豆干片.高麗菜Q-炒	季節蔬菜	佛手大骨湯 佛手瓜Q.大骨S	奶香燒仙草 仙草汁.花豆.麥片.小芋圓.牛奶	水果	6.4	1.7	1.1	0.2	0.2	1.9	364	661	696
10/15	星期四	★	吻魚什錦燕麥粥 白米.燕麥.吻仔魚.絞肉S.蚵白菜	燕麥飯 白米.燕麥	照燒雞丁 雞丁S.洋蔥Q-煮	蒜香海茸 海茸-炒	有機蔬菜O	豆薯肉絲湯 豆薯Q.肉絲S	油腐寬粉 寬粉.肉絲S.高麗菜.油豆腐	水果	5.5	2.1	1.4	0	0.2	2.2	293	615	647
10/16	星期五	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.蚵白菜	糙米飯 白米.糙米	肉燥豆腐 豆腐.素絞肉-煮	蛋香蒲瓜 蒲瓜Q.雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	鮮味黃芽湯 黃豆芽Q.裙帶菜.味噌	綠豆甜湯 綠豆.米苔目	水果	6.6	1.6	1.4	0	0.2	1.4	255	625	658
10/19	星期一	★	豬肉湯麵 油麵.肉絲S.高麗菜	小米飯 白米.糯小米	香酥魚排 魚排Q-炸	玉米炒蛋 玉米粒Q.雞蛋Q-炒	履歷蔬菜T	青木瓜雞湯 青木瓜Q.雞丁S	蔬菜雞茸粥 白米.雞肉絲S.高麗菜	水果	5.5	2.0	1.5	0	0.2	2.2	266	616	648
10/20	星期二	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲.鮮奶	蕎麥飯 白米.蕎麥	醬燒雞丁 雞丁S.麵腸-煮	椒香寬粉 寬粉.絞肉S.高麗菜Q-炒	有機蔬菜O	大滷湯 竹筍.木耳Q.肉絲S	關東煮 白蘿蔔.油豆腐.肉片S.秀珍菇	水果	5.5	1.7	1.4	0.5	0.2	1.9	382	651	685
10/21	星期三	★	香菇肉燥冬粉 冬粉.絞肉S.香菇.蚵白菜	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米.肉絲S.香菇Q.高麗菜Q	菇菇黃瓜 佛手瓜Q.美白菇Q-炒	季節蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q.大骨S	紅豆麥片湯 紅豆.麥片	水果	6.3	1.7	1.3	0	0.2	1.8	247	630	663
10/22	星期四	★	瘦肉胚芽米粥 白米.胚芽米.絞肉S.高麗菜	胚芽米飯 白米.胚芽米	塔香雞丁 雞丁S.馬鈴薯Q.九層塔-煮	竹筍炒肉絲 竹筍.肉絲S-炒	有機蔬菜O	蔬菜味噌湯 大白菜Q.角嚜.味噌	滑蛋肉絲麵線 麵線.肉絲S.雞蛋Q.筍絲.木耳	水果	5.5	2.1	1.5	0	0.2	2.2	244	616	648
10/23	星期五	★	大滷麵 油麵.肉絲S.雞蛋Q.大白菜	麥片飯 白米.麥片	壽喜燒肉片 肉片S.洋蔥Q-煮	毛豆燴豆腐 豆腐.毛豆仁T-煮	有機蔬菜O	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋Q	奶酪 奶酪	水果	4.4	1.6	1.1	0.6	0.2	1.8	400	578	608
10/26	星期一		【光復節連假】																
10/27	星期二	★	肉包+鮮奶 肉包.鮮奶	紫米飯 白米.紫米	蘿蔔燒雞 雞丁S.白蘿蔔Q	洋蔥炒蛋 洋蔥Q.雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	三絲湯 竹筍.木耳Q.肉絲S	皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉.白米.高麗菜	水果	5.5	1.7	1.2	0.5	0.2	2.3	365	668	703
10/28	星期三	★	濃湯通心粉 通心粉.絞肉S.南瓜.洋蔥	特餐 特餐	肉燥拌麵 油麵.絞肉S.豆芽菜Q	蜜香油腐 油豆腐.白芝麻-煮	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q.雞蛋Q	奶香紫米湯 紫米.糯米.紅豆.雪蓮子.牛奶	水果	6.3	1.6	1.2	0.2	0.2	1.8	357	655	690
10/29	星期四	★	珠貝肉茸蔬菜粥 白米.珠貝.絞肉S.蚵白菜	藜麥飯 白米.藜麥	南洋咖哩雞 雞丁S.馬鈴薯Q-煮	鍋燒海結 海帶結-煮	有機蔬菜O	薏仁排骨湯 香菇Q.洋蔥仁.龍骨丁S	豚骨烏龍麵 烏龍麵.肉絲S.高麗菜	水果	5.5	2.1	1.5	0	0.2	2.2	282	617	649
10/30	星期五	★	香蔥雞絲麵 雞絲麵.肉絲S.洋蔥	糙米飯 白米.糙米	筍干燒肉 肉片S.筍干-煮	開陽白菜滷 大白菜Q.豆皮.蝦米-炒	有機蔬菜O	冬瓜雞湯 冬瓜Q.雞丁S	地瓜西谷米 地瓜.西谷米	水果	6.3	1.6	1.3	0	0.2	1.8	234	621	654

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：10/16。　＊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