115年 4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	素-早點心	午餐					午點心	素-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)
4/1	星期三	★	綠豆湯(慶生會) 綠豆		特餐 特餐	菇菇炊飯 白米.肉絲S.美白菇Q.香菇Q.洋蔥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	0.6	0.4	2.1	385	711	749
4/2-4/6			【親職日補假】 【兒童節/清明節】																		
4/7	星期二	★	芋泥包+鮮奶 芋泥包.鮮奶		小米飯 白米.糯小米	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	地瓜	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	銀絲卷	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	包子	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	水煮蛋	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	饅頭	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	玉米	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 筒絲.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	水煮蛋	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	包子	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	地瓜	特餐 特餐	玉米炒飯 白米.肉絲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.油豆腐.豆芽菜.肉絲S	銀絲卷	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.雪白菇.蚵白菜.枸杞	包子	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.龍骨丁S	蛋香雞絲麵 雞絲麵.肉絲S.小白菜	水煮蛋	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	饅頭	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.花豆.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	地瓜	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.龍骨丁S	蒲瓜鮮肉粥 白米.蒲瓜.絞肉S.雞蛋	水煮蛋	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.糯小米	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	玉米	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	水煮蛋	特餐 特餐	蒜香炒粄條 粄條.肉絲S.豆芽菜Q	高麗菜燒油腐 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	銀絲卷	蕎麥飯 白米.蕎麥	冬瓜滷翅腿 翅小腿S.冬瓜Q-煮	肉末海茸 海茸.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	地瓜	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	包子	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	水煮蛋	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	饅頭	水果 水果	5.6	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	玉米	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	水煮蛋	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.龍骨丁S	肉燥米苔目 米苔目.絞肉S.豆芽菜	包子	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	地瓜	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。

田欣餐點食品廠
營養師林怡青

田欣餐點 午餐素食 114年4月

日期		主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品
4/1	星期三	菇菇炊飯	紅燒黑干	牛蒡炒皮絲	季節蔬菜	地瓜西米露
4/2	星期四	【親職日補假】				
4/3-4/6		【兒童節/清明節】				
4/7	星期二	小米飯	蜜燒堅果麵腸	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	白菜豆腐湯
4/8	星期三	芽菜乾拌麵	京醬素肚	塔香紫茄	季節蔬菜	紅豆麥片湯
4/9	星期四	蕎麥飯	香筍油豆腐	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯
4/10	星期五	胚芽米飯	素肉燥干丁	蜜蜜地瓜	有機蔬菜	海帶湯
4/13	星期一	麥片飯	茄汁油豆腐	麻油炒豆包	履歷蔬菜	蛋香大滷湯
4/14	星期二	紫米飯	冬瓜燒豆腸	鮮菇青花	有機蔬菜	巧達濃湯
4/15	星期三	玉米炒飯	杏菇燒凍腐	彩絲白菜	季節蔬菜	燒仙草
4/16	星期四	藜麥飯	香菇滷干丁	海結燒蓮藕	有機蔬菜	薑絲南瓜湯
4/17	星期五	糙米飯	醬燒豆干	紅燒茄子	有機蔬菜	刺瓜菇菇湯
4/20	星期一	燕麥飯	三杯堅果素雞	焗汁玉蜀黍	履歷蔬菜	金針豆芽湯
4/21	星期二	小米飯	鳳梨油腐	金瓜燒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯
4/22	星期三	香炒粄條	照燒豆包	木須高麗菜	季節蔬菜	冬瓜尬珍珠
4/23	星期四	蕎麥飯	麻婆豆腐	薑絲海茸	有機蔬菜	四神湯
4/24	星期五	胚芽米飯	客家黑豆干	佛手雪菇	有機蔬菜	海芽蛋花湯
4/27	星期一	麥片飯	四寶素肉醬	玉米炒蛋	履歷蔬菜	青木瓜湯
4/28	星期二	紫米飯	咖哩凍腐	腐皮青花	有機蔬菜	雞蛋黃芽湯
4/29	星期三	招牌炒飯	蠔油素肚	彩繪豆腐	季節蔬菜	綠豆蓮子湯
4/30	星期四	糙米飯	腰果豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	蒲瓜湯

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品　Q：台灣生產追溯　T：產銷履歷食材。

◎本菜單內含「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。