

龍岡國中附設幼兒園111年6月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

			早點心	午餐					午點心	營養成分 (每100g)							
				地瓜飯	咕咾雞片	芙蓉豆腐	產銷履歷蔬菜T	季節水果	金茸菇菇湯	芋香西谷米	全穀	油脂	蛋白質	碳水化合物	纖維	鈣	鐵
6月13日	一	★	擔仔麵 油麵, 絞肉S, 小白菜, 貢丸片	白米T, 地瓜Q	雞片S, 洋蔥Q, 青椒Q	豆腐, 玉米筍Q, 毛豆Q, 紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	金茸菇菇湯 金針菇Q, 香菇Q, 大黃瓜Q, 肉絲S	芋香西谷米 西谷米, 芋頭	6.7	1.8	1.7	0.2	0	1.9	122
6月14日	二	★	優酪乳+草莓夾心吐司 優酪乳, 草莓夾心吐司	蕎麥飯 白米T, 蕎麥	椒鹽豬排 豬排S	香菇蒸蛋 雞蛋Q, 香菇Q	有機蔬菜O	季節水果	涼薯排骨湯 涼薯Q, 排骨S	埔里米粉 米粉, 肉絲S, 蚵白, 油豆腐	6.3	1.9	1.7	0.2	0.5	1.8	205
6月15日	三	★	肉絲細粉 冬粉, 肉絲S, 豆芽菜	白米飯 白米T	南洋咖哩雞 雞T, 洋芋Q, 鮮奶油	螞蟥上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜S	季節蔬菜Q	季節水果	筍絲羹湯 筍絲Q, 肉絲S, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	台式鹹稀飯 白米, 絞肉S, 香菇絲	6.4	2.2	1.9	0.2	0	2.1	194
6月16日	四	★	蔬菜湯餃 水餃, 小白菜	油麵 油麵	醉醬麵 絞肉S, 豆乾T, 洋蔥Q	蘿蔔滷味 白蘿蔔Q, 豬血糕S, 海帶結	有機蔬菜O	季節水果	佛手瓜雞湯 雞丁S, 佛手瓜Q	紅豆湯 紅豆	6.7	1.8	1.7	0.2	0	1.8	128
6月17日	五	★	糙米漿+兔兔包 糙米, 黑花生, 兔兔包	五穀飯 白米T, 紫米, 燕麥, 麥片, 糙米	三杯杏菇 杏鮑菇Q, 素腰花, 九層塔	絲瓜麵筋 絲瓜Q, 麵筋泡, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q	鮮奶+水煮玉米 鮮奶, 水煮玉米	6.2	1.8	1.9	0.2	0.5	1.7	119
6月20日	一	★	雞絲麵 雞絲麵, 肉絲, 高麗菜	紫米飯 白米T, 紫米	芝麻肉絲 肉絲S, 長豆Q, 紅蘿蔔Q	玉米炒薯丁 玉米粒Q, 涼薯Q, 紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄Q	皮蛋玉米胚芽米粥 白米, 胚芽米, 玉米粒, 皮蛋, 絞肉S	6.7	1.7	1.9	0.2	0	1.8	142
6月21日	二	★	鮮奶+肉包 鮮奶, 肉包	小米飯 白米T, 小米	香酥蝦排 蝦排S	鼓汁干片 豆干片, 黑豆鼓	有機蔬菜O	季節水果	味噌海芽湯 海芽, 細味噌, 小魚乾	地瓜甜圓 地瓜, 地瓜圓, 小芋圓	6.7	1.6	1.5	0.2	0.5	1.6	113
6月22日	三	★	芋頭米粉 米粉, 肉絲S, 芋頭	胚芽米飯 白米T, 胚芽米	冬瓜滷肉 雞片S, 冬瓜Q	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S	季節蔬菜Q	季節水果	木須白菜羹 大白菜Q, 木耳絲Q, 紅蘿蔔Q	養生當歸雞湯 當歸, 枸杞, 雞丁S, 洋芋	6.1	2	1.8	0.2	0	2.3	112
6月23日	四	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩, 肉片S, 豬血, 筍絲	白米飯 白米T	野菇蔬菜拌飯 肉絲S, 鮮香菇Q, 香菇Q, 肉絲S, 白菜Q, 芹菜	蒜香花椰 花椰菜S	有機蔬菜O	季節水果	南瓜肉片湯 南瓜Q, 肉片S	綠豆仁西谷米 西谷米, 綠豆仁	6.8	1.7	1.8	0.2	0	1.7	113
6月24日	五	★	紅豆湯 紅豆	五穀飯 白米T, 紫米, 燕麥, 麥片, 糙米	蘭花干燒肉 蘭花干, 雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	金針粉絲湯 冬粉, 金針	優酪乳+奶油吐司 優酪乳, 奶油吐司	6.7	1.8	1.8	0.2	0.3	1.8	123
6月27日	一	★	鮭魚玉米胚芽米粥 白米, 胚芽米, 玉米粒, 鮭魚	糙米飯 白米T, 糙米	翅腿滷豆干 翅腿S, 豆干	銀芽三絲 豆芽Q, 海帶絲, 紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔Q, 柴魚片, 蟹絲	綠豆湯 綠豆	6.7	1.8	1.7	0.2	0	1.7	106
6月28日	二	★	豆奶+芝麻包 豆奶, 芝麻包	燕麥飯 白米T, 燕麥	五香滷肉 肉片, S筍乾, 梅乾菜	木須扁蒲 扁蒲Q, 木耳絲Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒Q, 大骨S	番茄意麵 意麵, 洋蔥, 番茄, 雞蛋, 肉絲S	6.2	1.9	1.9	0.2	0	1.7	153
6月29日	三	★	香菇麵線糊 麵線, 肉絲S, 香菇絲, 木耳, 高麗菜	白米飯 白米T	味噌燒雞 雞片S, 南瓜Q	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q	季節蔬菜Q	季節水果	牛蒡排骨湯 牛蒡Q, 排骨S	越式風味河粉 寬冬粉, 肉絲S, 九層塔, 豆芽菜	6.3	2.2	2	0.2	0	2.3	105
6月30日	四	★	肉燥飯條 飯條, 絞肉S, 豆芽菜, 雞蛋	油麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S, 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	雞塊+地瓜薯條 雞塊S, 地瓜Q	有機蔬菜O	季節水果	魚丸湯 魚丸Q, 大黃瓜Q	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳, 愛心牛奶球	6.8	1.9	1.7	0.2	0.3	1.7	106

*6/17蔬食日

*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。

田欣餐點食品廠
營養師楊靜佳

