

龍岡國中附設幼兒園111年4月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

			早點心	午餐					午點心					全穀 雜糧 (%)	油脂 與蛋 黃類 (%)	蔬菜 (%)	水果 (%)	肉類 (%)	豆魚 類 (%)	奶 類 (%)	糖 類 (%)	熱量 (大 卡)
4月1日	五	★	芋頭米粉湯 米粉,肉絲S,芋頭	漢堡DIY 漢堡,豬排S,番茄Q,小黃瓜Q,起司片					有機蔬菜0	季節水果	白菜金針湯 大白菜,金針,紅蘿蔔	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳,愛心牛奶球	6.4	1.9	1.8	0.2	0.3	2	207	708	746	
4月4日	一		兒童節																			
4月5日	二		清明節																			
4月6日	三	★	鮮奶+慶生蛋糕 鮮奶,慶生蛋糕	糙米飯 白米,糙米	腰果雞片 雞片S,花椰菜Q,腰果	芙蓉豆腐 豆腐,甜豆Q,玉米粒Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	黃瓜排骨湯 大黃瓜,排骨	菇菇蔬菜肉片湯 肉片S,金針菇,秀珍菇,高麗菜	6.3	1.7	1.7	0.2	0.5	1.9	223	714	752			
4月7日	四	★	蒲瓜燕麥肉茸粥 燕麥,白米,絞肉S,蒲	白米飯 白米	茄汁肉絲炒飯 肉絲S,雞蛋Q,洋葱Q,玉米粒Q,鳳梨片	長豆炒甜不辣 長豆Q,甜不辣Q	有機蔬菜0	季節水果	木須白菜羹 大白菜,木耳絲,紅蘿蔔	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜	6.8	1.8	1.7	0.2	0	1.8	122	675	711			
4月8日	五	★	黑芝麻薏仁漿+豆沙包 薏仁,黑芝麻,豆沙包	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	蘭花干燒肉 蘭花干,肉丁	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	有機蔬菜0	季節水果	枸杞竹筍湯 竹筍,肉絲S,枸杞	優酪乳+維也納麵包 優酪乳,維也納麵包	6.6	1.7	1.7	0.2	0.3	1.7	233	695	732			
4月11日	一	★	肉燥細粉 冬粉,絞肉S,蚵白菜	地瓜飯 白米,地瓜	椒鹽魚丁 魚丁Q	油腐滷海結 油豆腐,海帶結	產銷履歷蔬菜T	季節水果	魚丸湯 魚丸,涼薯	紅豆湯 紅豆	6.7	1.6	1.8	0.2	0	1.9	99	667	703			
4月12日	二	★	豆漿+銀絲卷 豆漿,銀絲卷	白米飯 白米	甜椒雞丁 雞丁S,洋葱Q,甜椒Q	吻魚蒸蛋 雞蛋Q,吻魚	有機蔬菜0	季節水果	酸辣湯 豬血,豆腐,木耳,紅蘿蔔	竹筍燕麥鹹稀飯 燕麥,白米,絞肉S,筍絲,香菇絲	6.2	1.7	1.7	0.2	0	2.4	125	662	697			
4月13日	三	★	沙茶肉羹湯 肉羹S,大白菜,木耳,紅蘿蔔,雞蛋	燕麥飯 白米,燕麥	冬瓜燉肉 肉丁S,冬瓜Q	雙芽炒肉絲 黃豆芽,海帶芽,木耳絲,肉絲	季節蔬菜Q	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒,大骨	越氏風味米線 米線,肉片S,豆芽,番茄,九層塔	6.2	2.1	2	0.2	0	2.2	104	676	712			
4月14日	四	★	鮮奶+奶油吐司 鮮奶,奶油吐司	油麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S,蚵白Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	花椰炒皮絲 花椰菜S,皮絲	有機蔬菜0	季節水果	味噌海芽湯 海帶芽,細味噌	蔬菜雲吞 雲吞,蚵白菜,海苔絲	6.4	1.6	1.7	0.2	0.5	1.4	213	690	727			
4月15日	五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,小白菜,肉片S,腐皮	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	雙菇燒雞 大白菜Q,鴻禧菇Q,雪白菇Q,雞丁S	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	有機蔬菜0	季節水果	薑絲牛蒡湯 牛蒡,薑絲	優酪乳+蒸地瓜 優酪乳,蒸地瓜	6.7	1.7	1.8	0.2	0.3	1.7	212	704	741			
4月18日	一	★	鮮奶+起司貝果 鮮奶,起司貝果	白米飯 白米	南瓜雞丁 南瓜Q,雞丁S	三色玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋	味噌拉麵 拉麵,肉片S,豆芽菜,海芽,	6.4	1.9	1.6	0.2	0.5	1.7	213	716	754			
4月19日	二	★	皮蛋玉米胚芽米粥 胚芽米,玉米粒,皮蛋	蕎麥飯 白米,蕎麥	香菇肉燥 絞肉,香菇絲	螞蟥上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q	有機蔬菜0	季節水果	銀魚豆腐湯 豆腐,小魚乾,木耳絲	紅豆芋圓 紅豆,小芋圓	6.8	1.6	1.7	0.2	0	1.8	118	666	702			
4月20日	三	★	蔬菜麵疙瘩 麵疙瘩,小白菜,番茄,肉片S	紫米飯 白米,紫米	咖哩雞 雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	沙茶乾絲 海帶絲,芹菜Q,白乾絲	季節蔬菜Q	季節水果	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	埔里米粉 埔里米粉,肉絲S,油蔥,豆芽菜,韭菜	6.4	2.1	1.9	0.2	0	2.2	108	687	723			
4月21日	四	★	蛋花湯+燒賣 雞蛋,燒賣	香鬆飯 白米,香鬆	肉絲高麗菜拌飯 肉絲S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	木須扁蒲 扁蒲Q,木耳絲Q	有機蔬菜0	季節水果	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞丁	肉絲麵線糊 麵線,肉絲S,木耳,筍絲,紅蘿蔔	6.1	2	1.8	0.2	0	2	103	650	684			
4月22日	五	★	韭香板條 板條,素肉絲,豆芽菜,韭菜	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	紅燒烤麩 烤麩,竹筍Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	季節水果	菇菇黃瓜湯 大黃瓜,金針菇,袖珍菇	優酪乳+草莓夾心吐司 優酪乳,草莓夾心吐司	6.7	1.7	1.7	0.2	0.3	1.8	204	707	744			
4月25日	一	★	鮮奶+饅頭 鮮奶,饅頭	胚芽米飯 白米,胚芽米	風味魚條 魚條Q	韭花炒豆干 豆干,韭菜花Q,黑豆豉	產銷履歷蔬菜T	季節水果	涼薯雞湯 涼薯,雞丁S	關東煮 白蘿蔔,玉米粒,凍豆腐,黑輪條	5.8	1.8	2	0.2	0.5	1.7	219	682	718			
4月26日	二	★	麻油麵線 麵線,素肉絲,高麗菜,枸杞,香菇	小米飯 白米,小米	芋頭燒雞 雞丁S,芋頭Q,油豆腐	白菜滷 大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,金針菇Q,香菇Q	有機蔬菜0	季節水果	海絲肉絲湯 海帶絲,肉絲	綠豆湯 綠豆	6.8	1.6	1.8	0.2	0	1.8	131	669	704			
4月27日	三	★	鮭魚糙米粥 糙米,鮭魚醬,高麗菜	白米飯 白米	客家滷肉 肉片S,朴菜,筍乾	蒜炒花椰菜 青花菜S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	南瓜排骨湯 南瓜,排骨	肉片雞絲麵 雞絲麵,肉片S,大陸妹	6.1	2	1.9	0.2	0	2.2	111	663	698			
4月28日	四	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜	義大利麵 義大利麵	肉醬義大利麵 絞肉S,洋芋Q,番茄Q,義大利香料	雞塊+地瓜薯條 雞塊S,地瓜條Q	有機蔬菜0	季節水果	玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋	干貝蔬菜糙米粥 糙米,高麗菜,珠貝	6.3	2.3	1.9	0.2	0	1.8	102	668	703			
4月29日	五	★	番茄冬粉 冬粉,油豆腐,番茄,蚵白菜,袖珍菇	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	蘿蔔滷肉 肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	長豆炒木耳 長豆Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	季節水果	佛手瓜湯 佛手瓜,皮絲	優酪乳+水煮玉米 優酪乳,水煮玉米	6.7	1.7	1.9	0.2	0.3	1.7	202	706	744			

*4/22蔬食日

六大類營養素占比

52.3 14.7 14.6 1.6 1.5 15.3

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每周二供應履歷蔬菜、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。