

龍岡國中附設幼兒園111年5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 (%)	油質 與堅 果類 (%)	蔬菜 (%)	水果 (%)	奶類 (%)	蛋類 (%)	肉類 (%)	豆類 (%)	熱量 (大卡)		
5月2日	一	★ 蔬菜烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,小白菜	地瓜飯 白米,地瓜	麵輪滷肉 肉丁S,麵輪	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	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	綠豆湯 綠豆	6.7	1.8	1.7	0.2	0	2	128	679	715
5月3日	二	★ 糙米薏仁漿+豆沙包 糙米,薏仁,豆沙包	香鬆飯 白米,香鬆	翅腿滷豆干 翅腿S,豆干	沙茶粉絲 冬粉,豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜O	季節水果	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	魚丸米粉 米粉,魚丸,蚵白菜,芹菜	6.5	1.8	1.7	0.2	0	1.9	127	660	695
5月4日	三	★ 鮮奶+慶生蛋糕 鮮奶,慶生蛋糕	白米飯 白米	珍菇燴肉片 肉片S,香菇Q,袖珍菇Q,大黃瓜Q	木須花椰 花椰菜S,木耳絲Q	季節蔬菜Q	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	大適麵疙瘩 麵疙瘩,肉片S,高麗菜,紅蘿蔔	6.2	2.1	2.1	0.2	0.5	2.1	212	744	784
5月5日	四	★ 香菇南瓜雞湯 雞片,南瓜,香菇	炊飯 白米	櫻花蝦高麗菜炊飯 肉絲S,高麗菜Q,紅蘿蔔,櫻花蝦	鐵板豆腐 油豆腐,洋葱Q,青椒Q	有機蔬菜O	季節水果	金針蔬菜湯 金針,大白菜	肉燥細粉 冬粉,絞肉S,蚵白	6.2	2.4	2	0.2	0	2.2	103	689	725
5月6日	五	★ 絲瓜麵線 麵線,絲瓜,肉絲S	五穀飯 白米,糙米,麥片,燕麥,紫米	三杯雞 素肚,雞丁S,九層塔Q	薯絲炒蛋 涼薯Q,雞蛋Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	牛蒡湯 牛蒡,薑絲	優酪乳+起司貝果 優酪乳,起司貝果	6.6	1.7	1.8	0.2	0.3	1.9	226	708	745
5月9日	一	★ 豆漿+銀絲卷 豆漿,銀絲卷	小米飯 白米,小米	彩椒雞片 雞片S,洋葱Q,彩椒Q	家常豆腐 豆腐,蔥,絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	白菜肉絲湯 大白菜,肉絲S,紅蘿蔔	餛飩湯 餛飩,大陸妹	6.4	1.8	1.8	0.2	0	2.5	133	687	724
5月10日	二	★ 客家板條 板條,肉絲S,高麗菜	紫米飯 白米,紫米	糖醋魚 魚丁Q	吻魚蒸蛋 雞蛋Q,吻魚	有機蔬菜O	季節水果	蒲瓜雞湯 雞丁S,蒲瓜	燒仙草 仙草汁,地瓜,薏仁,花豆	6.7	1.8	1.7	0.2	0	1.9	144	674	709
5月11日	三	★ 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜	白米飯 白米	奶香咖哩雞 雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,鮮奶油	蒜香長豆 長豆Q	季節蔬菜Q	季節水果	木須三絲湯 豆芽,肉絲S,木耳	香菇皮蛋蔬菜粥 白米,皮蛋,高麗菜,香菇,絞肉S	6.4	2.1	1.9	0.2	0	2.2	103	687	723
5月12日	四	★ 鮮奶+草莓夾心吐司 鮮奶,草莓夾心吐司	油麵 油麵	肉燥乾拌麵 絞肉S,碎乾丁	薑絲冬瓜 冬瓜Q,薑絲	有機蔬菜O	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒,大骨	綠豆湯 綠豆	6.8	1.5	1.6	0.2	0.5	1.6	236	721	759
5月13日	五	★ 竹筍鹹稀飯 筍絲,絞肉S,白米	五穀飯 白米,糙米,麥片,燕麥,紫米	豆干滷肉 四分乾,肉丁S	白菜滷 大白菜Q,皮絲,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋	優酪乳+維也納麵包 優酪乳,維也納麵包	6.3	1.7	1.9	0.2	0.3	1.9	213	690	727
5月16日	一	★ 肉茸燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S	糙米飯 白米,糙米	三杯肉片 肉片Q,九層塔Q,南瓜Q	客家小炒 豆干片,肉絲S,蔥	產銷履歷蔬菜T	季節水果	竹筍雞湯 竹筍,雞丁S	紅豆湯 紅豆	6.8	1.8	1.7	0.2	0	1.9	120	680	716
5月17日	二	★ 優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳+愛心牛奶球	白米飯 白米	薑汁燒雞 花椰菜S,薑,雞丁S	海絲炒豆芽 海帶絲,豆芽Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	木須豆腐羹 豆腐,木耳,雞蛋	關東煮 白蘿蔔,玉米粒,竹輪,黑輪條	6.3	1.7	1.7	0.2	0.3	1.8	203	680	716
5月18日	三	★ 番茄麵疙瘩 麵疙瘩,番茄,大白菜,肉片S	蕎麥飯 白米,蕎麥	京醬肉絲 肉絲S,洋葱Q,青椒Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	季節蔬菜Q	季節水果	佛手瓜雞湯 佛手瓜,雞丁S	香菇鹹稀飯 白米,香菇絲,扁蒲,絞肉S	6.1	2.3	2	0.2	0	2.3	104	683	719
5月19日	四	★ 豆漿+馬拉糕 豆漿,馬拉糕	白米飯 白米	茄汁肉絲鱈魚炒飯 肉絲S,鱈魚醬,洋葱Q,毛豆Q	五味豆腐 豆腐	有機蔬菜O	季節水果	香菇排骨湯 香菇,白蘿蔔,排骨	韭香板條 板條,豆芽,韭菜,肉絲S	6.3	1.9	1.7	0.2	0	2.5	132	683	719
5月20日	五	★ 雞蛋鍋燒麵 鍋燒意麵,素肉絲,雞蛋,小白菜	五穀飯 白米,糙米,麥片,燕麥,紫米	杏鮑炒油片 油片絲,杏鮑菇Q,玉米筍Q	長豆炒甜條 長豆Q,素甜不辣	有機蔬菜O	季節水果	芹香脆薯湯 涼薯,素肉絲,芹菜	鮮奶+杯子蛋糕 鮮奶,杯子蛋糕	6.3	1.8	1.9	0.2	0.5	1.8	212	718	756
5月23日	一	★ 沙茶米苔目 米苔目,肉絲S,小白菜	白米飯 白米	椒鹽魚丁 魚丁Q	田園玉米 玉米粒Q,涼薯Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	銀魚洋葱豆腐湯 豆腐,洋葱,吻魚	桂圓地瓜湯 地瓜,桂圓	7	2	1.7	0.2	0	1.8	112	697	734
5月24日	二	★ 綠豆湯 綠豆	胚芽米飯 白米,胚芽米	洋芋燻肉 雞丁S,洋芋Q	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q	有機蔬菜O	季節水果	酸辣湯 筍絲,雞蛋,木耳,紅蘿蔔	木須麵線糊 麵線,肉絲S,筍絲,木耳絲	6.9	1.8	1.7	0.2	0	1.8	242	682	718
5月25日	三	★ 蔬菜拉麵 紅蘿蔔麵,肉絲S,小白菜	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	打拋肉燥 絞肉S,碎乾丁,九層塔Q	香菇蝦米炒白菜 大白菜Q,香菇Q,木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	黃豆芽排骨湯 黃豆芽,排骨	珍菇蔬菜玉米肉片湯 玉米塊,高麗菜,金針菇,袖珍菇,肉片S	6.2	2.2	2.1	0.2	0	2.2	106	683	719
5月26日	四	★ 鮮奶+饅頭 鮮奶,饅頭	糯米飯 糯米	芋香油飯 肉絲S,香菇絲,芋頭	扁蒲炒肉絲 扁蒲Q,肉絲S	有機蔬菜O	季節水果	四神湯 肉絲S,薏仁,淮山,芡實	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,高麗菜	6.2	1.9	1.9	0.2	0.5	1.8	212	715	753
5月27日	五	★ 芋香鹹稀飯 白米,芋頭,絞肉S	五穀飯 白米,糙米,麥片,燕麥,紫米	紅燒肉 烤麩,桶筒,雞丁S	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞	優酪乳+奶油吐司 優酪乳,奶油吐司	6.2	2.2	2	0.2	0.3	2.4	204	733	772
5月30日	一	★ 紅豆湯 紅豆	糙米飯 白米,糙米	蘿蔔燒雞 雞丁S,白蘿蔔Q	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	金茸黃瓜湯 大黃瓜,金針菇	干貝蔬菜粥 白米,絞肉S,珠貝,絲瓜	6.7	1.7	1.7	0.2	0	1.9	150	669	705
5月31日	二	★ 油豆腐細粉 冬粉,肉絲S,油豆腐,蚵白菜	白米飯 白米	鼓汁肉絲 肉絲S,長豆Q,黑豆鼓	香菇麵筋 麵筋泡,香菇Q	有機蔬菜O	季節水果	涼薯蛋花湯 涼薯,雞蛋	山藥銀耳湯 白木耳,山藥,枸杞	6.6	1.8	1.7	0.2	0	1.8	97	662	697

*5/20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。

六大營養素占比

51.6 15.1 14.5 1.6 1.2 16.0