

龍岡國中附設幼兒園110年9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 (公克)	油脂肉類 蛋菜類 (公克)	蔬菜 (公克)	水果 (公克)	奶類 (公克)	豆魚蛋 肉類 (公克)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)	
9月1日	三	★	鮮奶+奶油吐司 鮮奶、奶油吐司	小米飯 白米、小米	咖哩雞 雞丁S、洋芋Q、紅蘿蔔Q	芙蓉豆腐 豆腐、絞肉S、紅蘿蔔Q、木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	薑絲金針湯 金針、薑絲	鮪魚胚芽米粥 鮪魚、胚芽米、玉米粒	6.3	1.9	1.7	0.2	0.5	1.8	222	717	755		
9月2日	四	★	韭香飯條 飯條、韭菜、肉絲S	炒麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S、豆芽菜Q、紅蘿蔔Q	蘿蔔滷黑輪 白蘿蔔Q、黑輪	季節蔬菜Q	季節水果	玉米排骨湯 玉米粒、排骨	紅豆湯 紅豆	6.8	1.8	1.8	0.2	0	1.8	153	677	713		
9月3日	五	★	肉絲麵線 麵線、肉絲、紅蘿蔔、木耳、筍絲	五穀飯 白米、紫米、糙米、麥片、燕麥	塔香雞丁 香菇Q、九層塔Q、雞丁S	螞蟥上樹 冬粉、絞肉、高麗菜Q	季節蔬菜Q	季節水果	枸杞牛蒡湯 枸杞、牛蒡	優酪乳+茶葉蛋 優酪乳、蛋	6.2	1.8	2	0.2	0.3	2.2	201	706	743		
9月6日	一	★	番茄肉絲烏龍麵 烏龍麵、肉絲S、番茄	地瓜飯 白米、地瓜	洋蔥炒肉絲 肉絲S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S	季節蔬菜Q	季節水果	味噌海芽湯 海帶芽、味噌、玉米粒	綠豆湯 綠豆	6.3	1.9	1.7	0.2	0	2.2	103	667	702		
9月7日	二	★	蒲瓜鹹稀飯 蒲瓜、絞肉、白米	白米飯 白米	南瓜雞丁 雞丁S、南瓜Q	香芹海絲 白芹Q、海帶絲	季節蔬菜Q	季節水果	金茸筍絲羹 金針菇、筍絲、紅蘿蔔	什錦菇菇意麵 意麵、秀珍菇、大白菜、紅蘿蔔、肉絲S	6.7	1.9	1.8	0.2	0	1.7	108	670	705		
9月8日	三	★	優酪乳+慶生蛋糕 優酪乳、慶生蛋糕	燕麥飯 白米、燕麥	香菇炒肉片 肉片S、香菇Q	客家小炒 豆干片、肉絲S、蔥	季節蔬菜Q	季節水果	四神湯 薏仁、淮山、芡實、肉絲S	蔬菜雲吞 雲吞、蚵白、榨菜	6.1	2.1	2.1	0.2	0.3	2.2	211	714	752		
9月9日	四	★	豆漿+鍋貼 豆漿、鍋貼	炒飯 白米	肉絲蛋炒飯 肉絲S、蛋Q、高麗菜Q、紅蘿蔔Q	冬瓜小魚乾 冬瓜Q、小魚乾	季節蔬菜Q	季節水果	香菇雞湯 香菇、雞丁S	沙茶冬粉 冬粉、高麗菜、肉絲、沙茶醬	6.5	1.8	1.8	0.2	0	2.3	201	684	720		
9月10日	五	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、小白菜	五穀飯 白米、紫米、糙米、麥片、燕麥	破布子蒸魚 破布子、鯛魚丁Q	栗子白菜 栗子、大白菜Q	季節蔬菜Q	季節水果	涼薯肉絲湯 涼薯、肉絲	桂圓甜湯 桂圓、地瓜	6.8	1.7	1.8	0.2	0	1.9	152	678	714		
9月11日	六	★	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、木耳、紅蘿蔔、豬血、肉絲S	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燉肉 肉丁S、白蘿蔔Q	玉米炒蛋 玉米粒Q、蛋Q	季節蔬菜Q	季節水果	絲瓜粉絲湯 絲瓜、冬粉	鮮奶+維也納麵包 鮮奶、維也納麵包	6.2	1.8	1.9	0.2	0.5	1.8	216	711	749		
9月13日	一	★	優酪乳+芝麻包 優酪乳、芝麻包	紫米飯 白米、紫米	椒鹽雞腿 翅小腿S	鐵板豆腐 豆腐、彩椒Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	大滷湯 紅蘿蔔、木耳、大白菜、雞蛋	越氏風味米線 米線、肉絲S、豆芽菜、番茄、九層塔	6.3	1.6	1.8	0.2	0.3	1.9	211	684	720		
9月14日	二	★	香菇蘿蔔雞湯 雞丁S、香菇、白蘿蔔	白米飯 白米	粉蒸肉 肉片S、地瓜Q	花椰炒甜不辣 花椰菜S、甜不辣	季節蔬菜Q	季節水果	朴菜竹筍湯 朴菜、竹筍	燒仙草 紅豆、綠豆、花豆、仙草汁	6.6	1.8	1.7	0.2	0	1.8	149	662	697		
9月15日	三	★	肉燥細粉 冬粉、絞肉S、蚵白	胚芽米 白米、胚芽	海結燒雞 雞丁S、海帶結	鼓汁干片 豆干片、黑豆鼓	季節蔬菜Q	季節水果	菇菇黃瓜湯 大黃瓜、香菇	竹筍鹹稀飯 白米、香菇、竹筍、白芹、絞肉S	6.2	2.3	1.9	0.2	0	2.3	112	687	724		
9月16日	四	★	玉米濃湯+珍珠丸子 玉米粒、雞蛋、珍珠丸子	炒米粉 米粉	南瓜炒米粉 肉絲S、木耳Q、高麗菜Q、南瓜Q	長豆炒木耳 長豆Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	柴魚豆腐湯 洋蔥、豆腐、柴魚	紅棗銀耳湯 枸杞、紅棗、白木耳	6.7	1.7	1.8	0.2	0	1.7	133	661	696		
9月17日	五	★	鍋燒意麵 素肉絲、小白菜、意麵	五穀飯 白米、紫米、糙米、麥片、燕麥	紅燒烤魷 烤魷、桶筍Q、毛豆Q	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、蛋Q	季節蔬菜Q	季節水果	海絲肉絲湯 海帶絲、紅蘿蔔、素肉絲	鮮奶+愛心牛奶球 鮮奶、愛心牛奶球	6.8	1.9	1.9	0.2	0.5	1.8	261	755	795		
9月20日	一		中秋節連假																		
9月21日	二		中秋節連假																		
9月22日	三	★	香菇玉米肉茸糙米粥 糙米、香菇、絞肉S、玉米粒	白米飯 白米	五香滷肉燥 絞肉S、香菇絲	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q、蛋Q	季節蔬菜Q	季節水果	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁S	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	6.6	2	1.6	0.2	0	1.9	121	673	709		
9月23日	四	★	優酪乳+馬拉糕 優酪乳、馬拉糕	炊飯 白米	櫻花蝦高麗菜炊飯 肉絲S、櫻花蝦、高麗菜Q	黃瓜燴貢丸 大黃瓜Q、貢丸Q	季節蔬菜Q	季節水果	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、大骨丁	黑輪麵線糊 麵線、黑輪、紅蘿蔔、木耳、筍絲、肉絲S	6.2	1.9	1.7	0.2	0.3	1.7	203	677	713		
9月24日	五	★	香蔥米苔目 米苔目、肉絲、豆芽菜、蔥	五穀飯 白米、紫米、糙米、麥片、燕麥	椒鹽魚丁 水蜜桃丁S	腰果花椰 腰果、花椰菜S	季節蔬菜Q	季節水果	番茄蛋花湯 番茄、蛋	鮮奶+起司貝果 鮮奶、起司貝果	6.5	1.8	1.5	0.2	0.5	1.7	252	716	754		
9月27日	一	★	味噌拉麵 拉麵、肉片S、海帶芽、味噌	白米飯 白米	京醬肉片 肉片S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	三色玉米 玉米粒Q、毛豆仁Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	白菜粉絲羹 大白菜、紅蘿蔔、冬粉	花豆豆花 花豆、豆花	6.7	2.1	1.6	0.2	0	2	212	689	726		
9月28日	二	★	鮮奶+饅頭 鮮奶、饅頭	糙米飯 白米、糙米	梅香雞丁 雞丁S、紫蘇梅	肉茸蒸蛋 絞肉S、蛋Q	季節蔬菜Q	季節水果	蒲瓜排骨湯 蒲瓜、排骨	肉絲飯條 飯條、肉絲S、小白菜	6.4	2	1.7	0.2	0.5	1.8	210	728	767		
9月29日	三	★	蔬菜雞絲麵 雞絲麵、蚵白、肉絲S	香鬆飯 白米、香鬆	打拋豬肉 肉絲S、豆干片、九層塔Q	珍菇薯片 金針菇Q、精靈菇Q、涼薯Q	季節蔬菜Q	季節水果	韭菜豬血湯 韭菜、豬血	地瓜甜湯 地瓜、桂圓	6.7	1.9	1.6	0.2	0	1.7	121	665	700		
9月30日	四	★	綠豆湯 綠豆	義大利麵 義大利麵	番茄肉醬義大利麵 絞肉S、番茄Q、洋芋Q	麥克雞塊 麥香雞塊S	季節蔬菜Q	季節水果	南瓜濃湯 南瓜、奶油、洋蔥	埔里米粉湯 米粉、肉絲S、蚵白菜	6.4	2.2	1.6	0.2	0	1.9	150	668	704		

*9/17蔬食日。

六大類營養素占比

52.13 15.29 14.18 1.88 1.42 15.37

*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。

*本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。