

龍岡國中附設幼兒園110年10月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		早點心	午餐				午點心		全穀 類(%)	油質 類(%)	蔬菜 (%)	水果 (%)	奶類 (%)	蛋類 (%)	肉類 (%)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	
10月1日	五★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜	五穀飯 白米,紫米,麥片,燕麥,糙米	蘭花干燒肉 蘭花干,雞丁S	滷白菜 大白菜Q,雞蛋Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜0	季節水果	海絲香菇湯 海帶絲,香菇,素肉絲	優酪乳+維也納麵包 優酪乳,維也納麵包	6.4	1.9	1.7	0.2	0.3	2.1	206	711	749
10月4日	一★	吻魚蔬菜小米粥 白米,小米,吻魚,玉米粒	香鬆飯 白米,香鬆	三杯雞 雞丁S,洋芋Q,九層塔Q	長豆炒豆干 長豆Q,豆干	產銷履歷蔬菜T	季節水果	黃瓜排骨湯 大黃瓜,排骨	薑汁雙色地瓜湯 地瓜,紫地瓜,白木耳,薑	6.8	1.8	1.7	0.2	0	1.9	103	680	716
10月5日	二★	芋頭冬粉湯 芋頭,肉絲,冬粉	白米飯 白米	鼓汁蒸魚 隆鼓,鯛魚丁Q	香芹海絲 海帶絲,芹菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	季節水果	菇菇豆薯湯 涼薯,香菇,金針菇,木耳	關東煮 白蘿蔔,魚卵捲,金針菇,竹輪	5.8	1.7	2.1	0.2	0	1.6	116	603	635
10月6日	三★	枸杞紅棗茶+慶生蛋糕 枸杞,紅棗,慶生蛋糕	糙米飯 白米,糙米	冬瓜燉雞 雞丁S,冬瓜Q	家常豆腐 豆腐,青椒Q	季節蔬菜Q	季節水果	酸辣湯 筍絲,木耳,雞蛋,紅蘿蔔	皮蛋瘦肉胚芽米粥 胚芽米,絞肉S,皮蛋	6.2	2.3	1.9	0.2	0	2.3	112	687	724
10月7日	四★	優酪乳+燒賣 優酪乳,燒賣	白米飯 白米	肉絲炒飯 肉絲S,雞蛋Q,毛豆Q,洋葱Q	和風蘿蔔 白蘿蔔Q,黑輪條Q	有機蔬菜0	季節水果	金針粉絲湯 金針,冬粉	蔬菜麵疙瘩 麵疙瘩,肉片,蚵白菜	6.4	2	1.7	0.2	0.3	1.7	203	694	731
10月8日	五★	沙茶板條 板條,肉絲,高麗菜,沙茶	五穀飯 白米,紫米,麥片,燕麥,糙米	彩椒肉絲 甜椒Q,洋葱Q,肉絲S	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q	有機蔬菜0	季節水果	銀芽肉絲湯 黃豆芽,肉絲	鮮奶+奶油吐司 鮮奶,奶油吐司	6.5	1.7	1.8	0.2	0.5	1.8	214	724	763
10月11日	一★	國慶日連假																
10月12日	二★	優酪乳+肉包 優酪乳,肉包	胚芽米飯 白米,胚芽米	咖哩雞 雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	開陽扁蒲 扁蒲Q,蝦米	有機蔬菜0	季節水果	木須豆腐羹 豆腐,木耳絲,紅蘿蔔	虱目魚丸細粉 冬粉,肉絲S,冬菜,小白菜	6.5	1.7	1.8	0.2	0.3	2.3	207	722	760
10月13日	三★	菇菇蔬菜雞湯 高麗菜,雞丁S,金針菇,秀珍菇	燕麥飯 白米,燕麥	粉蒸肉 肉片S,地瓜Q	蔥爆干片 豆干片,紅蘿蔔Q,蔥	季節蔬菜Q	季節水果	海芽肉絲湯 海帶芽,肉絲	綠豆湯 綠豆	5.2	1.8	2.5	0.2	0	2	152	598	630
10月14日	四★	蔬菜雲吞 雲吞,小白菜,海苔絲	油麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S,豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	滷味 高麗菜Q,豬血糕Q	有機蔬菜0	季節水果	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片	地瓜甜湯 地瓜	6.2	1.9	1.8	0.2	0	1.8	106	642	678
10月15日	五★	肉燥米粉湯 米粉,絞肉,蚵白菜	五穀飯 白米,紫米,麥片,燕麥,糙米	油腐燒肉 油豆腐,雞丁S	沙茶海草 海草,蒟蒻,素沙茶	有機蔬菜0	季節水果	薑絲南瓜湯 南瓜,薑絲	鮮奶+杯子蛋糕 鮮奶,杯子蛋糕	6.6	1.8	1.8	0.2	0.5	1.8	221	735	774
10月18日	一★	干貝玉米粥 白米,玉米粒,絞肉S,珠貝	地瓜飯 白米,地瓜	茄汁魚丁 水餃丁S,蕃茄醬	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	桂圓紅豆湯 紅豆,桂圓	6.8	1.7	1.7	0.2	0	1.7	122	665	701
10月19日	二★	鮮奶+饅頭 鮮奶,饅頭	白米飯 白米	蠔油燒雞 雞丁S,海帶結	蕃茄炒蛋 蕃茄Q,雞蛋Q,豆腐	有機蔬菜0	季節水果	竹筍湯 筍片,朴菜	肉羹麵線 麵線,肉羹,紅蘿蔔,木耳	6.2	1.7	1.8	0.2	0.5	2	222	715	753
10月20日	三★	香菇意麵 意麵,肉絲S,蚵白,香菇絲	小米飯 白米,小米	黃瓜燴肉片 肉片S,大黃瓜Q	花椰炒木耳 花椰菜Q,木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞丁	枸杞冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片S,杏鮑菇,枸杞	4.7	2.2	2.7	0.2	0	2.3	103	602	634
10月21日	四★	肉燥貢丸冬粉 冬粉,絞肉S,貢丸,豆芽菜	白米飯 白米	櫻花蝦高麗菜炊飯 肉絲S,高麗菜Q,櫻花蝦	香檸雞柳條 雞柳條S	有機蔬菜0	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	燒仙草 仙草汁,小芋圓,地瓜,綠豆	6.6	2	1.8	0.2	0	1.9	142	678	714
10月22日	五★	古早味米苔目 米苔目,素肉絲,蔥,蚵白	五穀飯 白米,紫米,麥片,燕麥,糙米	雙菇炒麵腸 鴻禧菇Q,雲耳Q,玉米Q,麵腸	芝麻薯絲 涼薯Q,白芝麻	有機蔬菜0	季節水果	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋	優酪乳+草莓夾心吐司 優酪乳,草莓夾心吐司	6.6	1.9	1.7	0.2	0.3	1.8	201	709	746
10月25日	一★	肉絲板條 板條,肉絲S,小白菜	紫米飯 白米,紫米	香酥里肌 里肌肉排S	香椿豆腐 油豆腐,香椿醬	產銷履歷蔬菜T	季節水果	羅宋湯 白蘿蔔,芹菜,肉片,月桂葉	紅豆湯 紅豆	6.2	2	1.9	0.2	0	1.9	161	654	688
10月26日	二★	碎脯胚芽米粥 胚芽米,白米,碎脯,絞肉S	白米飯 白米	麻油雞丁 雞丁S,洋芋Q,麻油	毛豆炒玉米 玉米粒Q,毛豆Q,紅蘿蔔	有機蔬菜0	季節水果	白菜蛋花羹 高麗菜,雞蛋,木耳	紫米奶香露 西谷米,紫米,椰漿	6.8	1.7	1.6	0.2	0	1.7	110	663	698
10月27日	三★	茄汁拉麵 拉麵,肉片S,番茄,洋葱	紅藜飯 白米,紅藜	瓜子肉燥 絞肉S,絞碎瓜	金茸長豆 長豆Q,金針菇Q,木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	台式豬血湯 豬血,酸菜	豬肉河粉 寬粉,肉片S,豆芽菜,雞蛋,九層塔	6.1	2.3	1.9	0.2	0	2.1	104	670	706
10月28日	四★	鮮奶+藍莓寒天貝果 鮮奶,藍莓寒天貝果	烏龍麵 烏龍麵	日式烏龍炒麵 肉絲S,豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	銀魚冬瓜 冬瓜Q,小魚干	有機蔬菜0	季節水果	海帶豆腐湯 海帶,豆腐	南瓜燕麥牛肉粥 燕麥,素絞肉,南瓜	6.5	1.9	1.8	0.2	0.5	2.4	232	784	805
10月29日	五★	埔里米粉 粗米粉,肉絲,豆芽菜,皮絲	五穀飯 白米,紫米,麥片,燕麥,糙米	黑豆干燒肉 黑豆干,雞丁S	油蔥蒸蛋 雞蛋Q,油蔥酥	有機蔬菜0	季節水果	芹香結頭菜湯 結頭菜,皮絲	優酪乳+水煮玉米 優酪乳,玉米條	6.2	1.8	1.7	0.2	0.3	2	213	688	725

*10/22蔬食日

*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。

六大類營養素占比

50.7 15.3 15.1 1.6 1.4 15.8