

龍岡國中附設幼兒園110年11月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

			早點心	午餐						午點心	全穀 類糧 (%)	油脂 與堅 果類 (%)	蔬菜 (%)	水果 (%)	肉類 (%)	蛋類 (%)	奶 (%)	鈣 (mg)	鈉 (mg)
11月1日	一	★	絲瓜麵線 麵線,絲瓜,肉絲S	白米飯 白米	南瓜雞丁 雞丁S,南瓜Q	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	四神湯 肉絲S,薏仁,淮山,芡實	紅豆湯 紅豆	6.5	1.9	1.7	0.2	0	2.2	108	680	716
11月2日	二	★	鍋燒意麵 高麗菜,肉絲S,鍋燒意麵	紫米飯 白米,紫米	蔭瓜蒸魚 碎瓜,鯛魚Q	蒜蓉長豆 長豆Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	青木瓜雞湯 青木瓜,雞丁S	魷魚羹湯 魷魚羹,大白菜,雞蛋,木耳,紅蘿蔔	7	1.6	1.7	0.2	0	1.6	152	669	705
11月3日	三	★	鮮奶+慶生蛋糕 鮮奶,慶生蛋糕	地瓜飯 白米,地瓜	蘿蔔燉雞 雞丁S,白蘿蔔Q	玉米炒蛋 雞蛋Q,玉米粒Q	季節蔬菜Q	季節水果	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	柴魚風味拉麵 拉麵,肉絲S,小白菜	6.2	1.9	1.8	0.2	0.5	2.3	213	739	778
11月4日	四	★	米漿+雜糧饅頭 白米,黑花生,雜糧饅頭	炒飯 白米	夏威夷炒飯 肉絲S,洋葱Q,火腿丁S,雞蛋Q	麥克雞塊 麥克雞塊S	有機蔬菜O	季節水果	涼薯排骨湯 涼薯,排骨	香蔥米苔目 米苔目,肉絲S,蚵白	6.7	2.1	1.7	0.2	0	2	101	692	728
11月5日	五	★	酸菜冬粉 冬粉,肉絲S,酸菜,小白菜	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	杏菇燒肉 杏鮑菇Q,黑豆干,薑,肉丁	黃瓜炒茼蒿 大黃瓜Q,茼蒿	有機蔬菜O	季節水果	金針湯 金針	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳,愛心牛奶球	6.6	1.9	1.9	0.2	0.3	1.8	207	713	751
11月6日	六		桂格燕麥+藍莓貝果 桂格燕麥,藍莓貝果	白米飯 白米	芝麻蜜汁雞腿 雞腿	三色滑蛋 三色豆,雞蛋	季節蔬菜	季節水果	冬瓜露粉條湯 冬瓜塊,粉條	統一布丁 統一布丁	6.6	1.8	1.8	0.2	0	2	204	675	710
11月8日	一	★	鮮奶+銀絲卷 鮮奶,銀絲卷	蕎麥飯 白米,蕎麥	南洋咖喱肉片 肉片S,洋芋Q,椰漿	海絲炒豆包 海帶絲,豆包	產銷履歷蔬菜T	季節水果	酸辣湯 大白菜,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	香菇碎脯糙米粥 糙米,碎脯,絞肉S,香菇絲	6.3	1.9	1.7	0.2	0.5	2.3	218	743	783
11月9日	二	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩,小白菜,肉片S	白米飯 白米	梅香雞丁 雞丁S,紫蘇梅	紅燒冬瓜 冬瓜Q	有機蔬菜O	季節水果	味噌小魚湯 洋葱,小魚乾,味噌	九份芋圓 小芋圓,南瓜,花豆	6.7	1.8	1.9	0.2	0	1.8	125	673	709
11月10日	三	★	玉米肉茸胚芽米粥 胚芽米,絞肉S,玉米粒,香菇絲	小米飯 白米,小米	鼓汁肉絲 肉絲S,黑豆鼓,豆干片	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜Q,絞肉S	季節蔬菜Q	季節水果	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	肉燥板條 板條,絞肉S,高麗菜	6.3	2.3	2	0.2	0	2.3	104	696	733
11月11日	四	★	養生當歸肉片湯 當歸,枸杞,肉片S,紅蘿蔔,洋芋	炒麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S,豆芽Q,木耳Q,蝦米	五味豆腐 豆腐,絞肉S	有機蔬菜O	季節水果	韭菜豬血湯 豬血,韭菜	優酪乳+草莓夾心吐司 優酪乳,草莓夾心吐司	6.5	1.9	1.8	0.2	0.3	2	160	715	753
11月12日	五		運動會補假																
11月15日	一	★	貢丸蔬菜麵 油麵,肉絲S,貢丸,小白菜	糙米飯 白米,糙米	酥炸虱目魚排 虱目魚排Q	芙蓉豆腐 豆腐,玉米粒Q,毛豆S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	結頭菜排骨湯 結頭菜,排骨	薑汁地瓜湯 地瓜,薑,紅豆	6.7	2	1.8	0.2	0	2.2	111	700	737
11月16日	二	★	鮮奶+玉米脆片 鮮奶,玉米脆片	香鬆飯 白米,香鬆	京醬肉絲 肉絲S,洋葱Q,青椒Q	香菇蒸蛋 雞蛋Q,香菇Q	有機蔬菜O	季節水果	薑絲海帶湯 海帶絲,紅蘿蔔,薑絲	餛飩湯 雲吞,蚵白,海苔絲	6.2	1.8	1.7	0.2	0.5	2	252	717	755
11月17日	三	★	香菇山藥糙米粥 糙米,絞肉S,山藥,香菇絲	白米飯 白米	瓜子雞丁 雞丁S,脆瓜	塔香甜條 甜不辣,豆干片,九層塔Q	季節蔬菜Q	季節水果	番茄肉片湯 番茄,肉片S	冬菜細粉 冬粉,高麗菜,冬菜,肉絲S	6.2	2.3	1.9	0.2	0	2.3	106	687	724
11月18日	四	★	蔬菜蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白	拌飯 白米飯	麻油雞飯 雞丁S,豆干丁,毛豆S	雙色花椰 青花S,白花Q	有機蔬菜O	季節水果	銀芽肉絲湯 黃豆芽,肉絲S	燒仙草 仙草汁,綠豆,麥片	6.6	1.9	1.8	0.2	0	1.8	135	668	704
11月19日	五	★	什錦蔬菜麵 油麵,素肉絲,小白菜,雲耳菇,秀珍菇	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	彩菇燴刈仁 刈仁Q,鴻禧菇Q,精靈菇Q	玉米布丁酥 玉米布丁酥S	有機蔬菜O	季節水果	枸杞南瓜湯 南瓜,枸杞	優酪乳+奶油吐司 優酪乳,奶油吐司	6.4	1.9	1.7	0.2	0.3	1.8	202	695	733
11月22日	一	★	肉絲番茄寬粉 寬粉,肉絲S,番茄,高麗菜,百頁豆腐	紅藜飯 白米,紅藜	冬瓜滷肉 肉丁S,冬瓜Q	荔香玉米 玉米粒Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	吻魚蔬菜羹 白蘿蔔,紅蘿蔔,木耳,吻魚	桂圓紫米燕麥湯 紫米,糯米,燕麥,桂圓	6.7	1.9	1.7	0.2	0	1.8	101	673	708
11月23日	二	★	味噌烏龍麵 烏龍麵,肉片S,細味噌,海帶芽,白芝麻	白米飯 白米	洋芋燉雞 雞丁S,洋芋Q	白菜滷 大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜O	季節水果	黃瓜大骨湯 黃瓜,大骨	綠豆湯 綠豆	6.8	1.8	1.8	0.2	0	1.8	143	677	713
11月24日	三	★	菇菇蔬菜雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,雞蛋,豆芽菜,油珍菇,金針菇	胚芽米飯 白米,胚芽米	打拋豬肉 肉絲S,豆乾片,九層塔	水晶粉絲 冬粉,肉絲S,絲瓜Q	季節蔬菜Q	季節水果	竹筍雞湯 竹筍,雞丁S	黑輪蘿蔔湯 白蘿蔔,黑輪,玉米筍	4.8	2.9	2.4	0.2	0	2.8	103	658	693
11月25日	四	★	鮮奶+乳酪蒸果子 鮮奶,乳酪蒸果子	拌麵 油麵	肉燥乾拌麵 絞肉S,洋葱Q	長豆炒肉絲 長豆Q,肉絲S	有機蔬菜O	季節水果	木須蔬菜湯 木耳,豆芽菜,紅蘿蔔,肉絲S	蛋香蔬菜陽春麵 雞蛋,高麗菜,紅蘿蔔,肉絲S,陽春麵	5.3	1.5	1.6	0.2	0.5	2.5	487	668	703
11月26日	五	★	芋頭米粉湯 米粉,肉絲S,豆芽菜,芋頭	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	油腐燒雞 油豆腐,雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	冬瓜皮絲湯 冬瓜,皮絲	優酪乳+維也納麵包 優酪乳,維也納麵包	6.1	2.4	1.9	0.2	0.3	2.4	202	733	772
11月29日	一	★	肉燥米苔目 米苔目,絞肉S,豆芽菜	紫米飯 白米,紫米	毛豆雞丁 雞丁S,毛豆S	芝麻豆干 黑豆干,白芝麻	產銷履歷蔬菜T	季節水果	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	紅豆地瓜湯 紅豆,地瓜	6.7	1.9	1.8	0.2	0	1.9	149	680	716
11月30日	二	★	豆漿+芝麻包 豆漿,芝麻包	白米飯 白米	古早味滷肉 肉絲S,筍乾,梅乾菜	紅燒海結 海帶結	有機蔬菜O	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒,大骨	香菇意麵 意麵,香菇絲,絞肉S,蚵白	6.2	1.8	1.7	0.2	0	2.3	106	661	696

*11/19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。