

龍岡國中附設幼兒園110年12月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		早點心	午餐					午點心	全日 換種 (%)	油脂 與堅 果類 (%)	蔬菜 (%)	水果 (%)	肉類 (%)	蛋類 (%)	豆 類 (%)	奶 類 (%)	熱 量 (大 卡)
12月1日	三★	鮮奶+慶生蛋糕 鮮奶,慶生蛋糕	小米飯 白米,小米	栗子雞丁 雞丁S,栗子	客家小炒 豆干片,肉絲S,蔥	季節蔬菜Q	季節水果	佛手瓜肉片湯 佛手瓜,肉片S	6.4	1.9	1.7	0.2	0.5	2.3	212	722	790
12月2日	四★	台式擔仔麵 油麵,絞肉S,鵝蛋,小白菜	白米飯 白米	肉絲蛋炒飯 肉絲S,雞蛋Q,玉米粒Q,紅蘿蔔Q	香蔥薯片 涼薯Q,肉片S,油蔥酥	有機蔬菜0	季節水果	薑絲南瓜湯 南瓜,薑絲	4.8	2.8	2.8	0.2	0	2.7	102	658	693
12月3日	五★	肉絲麵線 麵線,肉絲S,大白菜,紅蘿蔔	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	香菇燒雞 香鮑菇Q,四分乾,雞丁S	蒜香黃瓜 大黃瓜Q	有機蔬菜0	季節水果	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜	6.5	2.1	1.9	0.2	0.3	2	205	683	764
12月6日	一★	味噌拉麵 拉麵,肉絲S,海芽,味噌	地瓜飯 白米,地瓜	破布子蒸魚 破布子,鯛魚Q	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	紅棗牛蒡湯 牛蒡,紅棗	6.6	2	1.7	0.2	0.2	2.1	151	714	752
12月7日	二★	肉絲板條 板條,肉絲S,蚵白菜	紅藜飯 白米,紅藜	咖哩雞 雞丁S,洋芋Q	海根炒銀芽 海帶根,豆芽Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	季節水果	豬血湯 豬血,韭菜	6.8	1.9	1.8	0.2	0	2	126	692	729
12月8日	三★	鮮奶+葡萄吐司 鮮奶,葡萄吐司	白米飯 白米	泰式滷肉燥 絞肉S,九層塔Q,豆乾丁	洋蔥炒甜不辣 洋蔥Q,甜不辣	季節蔬菜Q	季節水果	芥菜雞湯 雞丁S,大芥菜	6.3	1.9	1.7	0.2	0.5	1.9	212	722	761
12月9日	四★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,大陸妹	油麵 油麵	肉絲燴麵 肉絲S,大白菜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	風味魚條 風味魚條S	有機蔬菜0	季節水果	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	6.9	1.9	1.7	0.2	0	2	121	696	733
12月10日	五★	芋頭米粉湯 米粉,芋頭,絞肉S,豆芽菜	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	紅燒雞丁 青椒Q,彩椒Q,洋蔥Q,雞丁S	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q	有機蔬菜0	季節水果	酸辣湯 筍絲,紅蘿蔔,木耳,大白菜	6.2	2.4	1.9	0.2	0.3	2.4	200	697	779
12月13日	一★	香菇糙米粥 糙米,絞肉S,香菇絲	紫米飯 白米,紫米	三杯雞 雞丁S,南瓜Q,九層塔Q	蔥燒豆干 豆干,蔥	產銷履歷蔬菜T	季節水果	竹筍排骨湯 竹筍,排骨	6.9	1.8	1.7	0.2	0	2.1	139	697	734
12月14日	二★	優酪乳+饅頭 優酪乳,饅頭	燕麥飯 白米,燕麥	花生燉肉 肉丁S,花生	肉蒸蒸蛋 雞蛋Q,絞肉S	有機蔬菜0	季節水果	虱目魚丸湯 虱目魚丸,芹菜	6.2	1.7	1.7	0.2	0.3	2.5	202	667	748
12月15日	三★	麻油枸杞麵線 麵線,肉絲S,枸杞,高麗菜	白米飯 白米	海結燒雞 雞丁S,海帶結	涼薯炒肉絲 涼薯Q,肉絲S	季節蔬菜Q	季節水果	結頭菜肉片湯 結頭菜,肉片S	6.1	2.2	2	0.2	0	2.3	106	679	715
12月16日	四★	蔬菜肉羹湯 肉羹,金針菇,香菇,大白菜,雞蛋	白米飯 白米	香芋櫻花蝦炊飯 肉絲S,芋頭Q,櫻花蝦,毛豆Q	紅燒冬瓜 冬瓜Q	有機蔬菜0	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.7	1.7	1.8	0.2	0	1.9	122	672	707
12月17日	五★	香菇意麵 意麵,素絞肉,香菇,秀珍菇	五穀飯 白米,糙米,燕麥,麥片,紫米	雙菇炒花椰 花椰菜Q,雲耳Q,鴻禧菇Q,紅蘿蔔Q	沙茶素雞 素雞,洋蔥Q	有機蔬菜0	季節水果	金針湯 金針,大白菜	6.3	1.7	1.8	0.2	0.5	1.9	205	688	754
12月20日	一★	絲瓜雞絲麵 肉絲S,絲瓜,雞絲麵	白米飯 白米	粉蒸肉 肉片S,地瓜Q	鐵板豆腐 豆腐,楠筍,木耳Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	白菜蛋花羹 大白菜,雞蛋,木耳,紅蘿蔔	6.2	1.8	2.5	0.2	0	2.1	123	670	705
12月21日	二★	韭香米苔目 米苔目,肉絲S,韭菜,豆芽菜	香鬆飯 白米,香鬆	椒鹽魚丁 水蜜桃S	開陽扁蒲 扁蒲Q,蝦米	有機蔬菜0	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒,大骨	6.6	1.9	1.9	0.2	0	1.9	142	676	712
12月22日	三★	吻魚絲瓜胚芽米粥 胚芽米,絲瓜,吻魚,絞肉S	糙米飯 白米,糙米	珍菇燴肉片 肉片S,大白菜Q,香菇Q	咖哩粉絲 冬粉,肉絲S,木耳Q,甜豆Q	季節蔬菜Q	季節水果	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	6.3	2.2	1.9	0.2	0	2.2	104	684	721
12月23日	四★	鮮奶+芝麻包 鮮奶,芝麻包	義大利麵 義大利麵	肉醬義大利麵 絞肉Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	雙色花椰 白花椰Q,青花椰S	有機蔬菜0	季節水果	南瓜濃湯 南瓜,雞蛋,香菇	6.4	1.7	1.8	0.2	0.5	1.8	212	718	756
12月24日	五★	蔬菜鍋燒麵 鍋燒意麵,高麗菜,肉絲S	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0	季節水果	枸杞黃瓜湯 大黃瓜,枸杞	6.4	1.8	1.8	0.2	0.3	2.1	201	666	747
12月27日	一★	鮮奶+水煎包 鮮奶,水煎包	胚芽米飯 白米,胚芽米	紅燒雞丁 雞丁S,冬瓜Q	三色玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	有機蔬菜0	季節水果	銀芽肉絲湯 豆芽,肉絲,芹菜	6.3	1.7	1.7	0.2	0.5	2.4	212	669	779
12月28日	二★	番茄拉麵 拉麵,番茄,肉片S,豆芽菜	白米飯 白米	芝麻肉絲 肉絲S,長豆Q,白芝麻	五味豆腐 豆腐,絞肉S	季節蔬菜Q	季節水果	金針粉絲湯 金針,冬粉	6.6	1.8	1.7	0.2	0	1.9	157	667	702
12月29日	三★	麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,大白菜	小米飯 白米,小米	刈仁燒雞 雞丁S,刈仁Q	白菜肉 大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜0	季節水果	海帶排骨湯 海帶絲,排骨	6.2	2.1	2.1	0.2	0	2.2	103	678	714
12月30日	四★	香椿冬粉 冬粉,肉絲S,小白菜,香椿	白米飯 白米	肉絲蛋炒飯 肉絲S,雞蛋Q,玉米粒Q	滷味 豬血糕S,高麗菜Q	有機蔬菜0	季節水果	四神湯 薏仁,肉絲S,淮山,芡實	4.8	1.8	1.7	0.2	0.3	2.8	203	637	671
12月31日	五	元旦連續休假															

*12/17蔬食日

六大類營養素占比

49.7 15.4 14.8 1.6 1.5 17.0

*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。