

龍岡國中附設幼兒園111年1月點計畫表

田欣餐點食品廠

			早點心	午餐						午點心	全穀類	油脂類	蔬菜類	水果類	奶類類	蛋魚類	鈣(毫克)	鈉(毫克)	熱量
1月3日	一	★	金瓜米粉湯 米粉、南瓜、肉絲S	白米飯 白米	沙茶肉絲 肉絲S、洋蔥Q	鐵板豆腐 油豆腐、甜豆Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	吻魚羹湯 豆芽菜、吻魚、雞蛋、紅蘿蔔、木耳	紅豆湯 紅豆	6.4	1.9	1.8	0.2	0	2.3	132	681	717
1月4日	二	★	鮮奶+維也納麵包 鮮奶、維也納麵包	紫米飯 白米、紫米	蔭鳳梨蒸魚 蔭鳳梨、鯛魚Q	木須黃瓜 黃瓜Q、木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	番茄拉麵 拉麵、肉片S、番茄、高麗菜	6.7	1.7	1.9	0.2	0.5	1.7	212	735	774
1月5日	三	★	皮蛋肉茸粥 白米、絞肉、皮蛋	地瓜飯 白米、地瓜	回鍋肉 肉片S、豆干片、蒜苗Q	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q	季節蔬菜Q	季節水果	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	關東煮 白蘿蔔、香菇、袖珍菇、玉米粒	6.5	2.3	2.7	0.2	0	1.9	105	705	743
1月6日	四	★	糙米漿+芝麻包 糙米、黑花生、芝麻包	油麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S、茭白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	醋溜結頭菜 結頭菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	沙茶米苔目 米苔目、肉絲S、韭菜、豆芽菜	6.7	1.9	1.8	0.2	0	1.7	111	670	705
1月7日	五	★	枸杞當歸麵線 麵線、素肉絲、當歸、枸杞	五穀飯 白米、糙米、燕麥、麥片、紫米	海結燒雞 海帶結、雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q、雞蛋Q	季節蔬菜Q	季節水果	金針粉絲湯 金針、冬粉	優酪乳+起司貝果 優酪乳、起司貝果	6.7	1.8	1.9	0.2	0.3	1.8	206	716	754
1月10日	一	★	香芋鹹稀飯 芋頭、絞肉S、白米	胚芽米飯 白米、胚芽米	刈菜燒雞 雞丁S、刈菜Q	玉米炒干丁 玉米粒Q、豆干丁、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	四神湯 薏仁、芡實、淮山、肉絲	肉絲寬粉 寬粉、小白菜、肉絲S	6.2	1.7	1.7	0.2	0	2.4	122	662	697
1月11日	二	★	肉燥意麵 意麵、絞肉S、蚵白菜	白米飯 白米	香蔥蒸肉餅 絞肉S、蔥	木須冬瓜 冬瓜Q、木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	金茸菇菇湯 金針菇、大白菜、肉絲S、木耳	薑汁地瓜湯 地瓜、薑	6.6	1.7	1.8	0.2	0	1.8	121	660	695
1月12日	三	★	麻油雞湯 雞丁S、高麗菜、香菇、薑	紅藜飯 白米、紅藜	味噌燒雞 雞丁S、南瓜Q、味噌	海芽滑蛋 雞蛋Q、海帶芽	季節蔬菜Q	季節水果	結頭菜肉片湯 結頭菜、肉片S	香菇竹筍粥 白米、竹筍、香菇、絞肉S	5	2.2	2.7	0.2	0	2.7	100	643	677
1月13日	四	★	鮮奶+銀絲卷 鮮奶、銀絲卷	白米飯 白米	櫻花蝦高麗菜肉片炊飯 肉片S、高麗菜Q、芋頭Q	香檸雞柳條 雞柳條S	季節蔬菜Q	季節水果	魚丸湯 魚丸	鍋燒雞絲麵 雞絲麵、小白菜、肉絲S	6.4	2	1.7	0.2	0.5	1.8	219	728	767
1月14日	五	★	雞蛋麵疙瘩 麵疙瘩、腐皮、雞蛋、大陸妹	五穀飯 白米、糙米、燕麥、麥片、紫米	黑豆干燒肉 黑豆干、雞丁S	香菇炒薯絲 涼薯Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	枸杞南瓜湯 南瓜、枸杞	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳、愛心牛奶球	6.6	1.7	1.7	0.2	0.3	1.9	202	705	743
1月17日	一	★	吻魚玉米糙米粥 糙米、玉米粒、吻魚	燕麥飯 白米、燕麥	蘿蔔滷肉 肉丁S、白蘿蔔Q	家常豆腐 油豆腐、玉米筍Q、彩椒Q	季節蔬菜Q	季節水果	酸辣湯 高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋、木耳、肉絲	地瓜甜湯 地瓜	6.7	1.8	1.7	0.2	0	1.9	116	674	709
1月18日	二	★	鮮奶+肉包 鮮奶、肉包	香鬆飯 白米、香鬆	茄汁魚丁 蕃茄醬、水鯊S	芹香海絲 海帶絲、芹菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	紅棗牛蒡湯 牛蒡、紅棗	餛飩湯 雲吞、小白菜	6.2	1.7	1.9	0.2	0.5	1.3	212	681	717
1月19日	三	★	油豆腐細粉 冬粉、肉絲S、油豆腐	白米飯 白米	蒜苗肉片 肉片S、蒜苗Q、大白菜Q	客家小炒 豆干片、肉絲、蔥	季節蔬菜Q	季節水果	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	干貝蔬菜粥 白米、高麗菜、珠貝、絞肉S	6.1	2.1	2	0.2	0	2.3	105	675	710
1月20日	四	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、小白菜	油麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S、紅蘿蔔Q、木耳Q、高麗菜Q	五香滷味 豬血糕S、白蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	香菇雞湯 雞丁、香菇	優酪乳+奶油吐司 優酪乳、奶油吐司	6.4	1.8	1.7	0.2	0.3	1.3	208	665	700

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每周供應履歷蔬菜、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。