

龍岡國中附設幼兒園111年2月點計畫表

田欣餐點食品廠

			早點心	午餐					午點心	全 穀 類 (g)	油 脂 (g)	蛋 白 質 (g)	糖 類 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	熱 量 (kcal)			
2月14日	一	★	香菇滑蛋糙米粥 糙米,絞肉S,高麗菜,香菇絲	紫米飯 白米,紫米	奶香咖哩雞 雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,鮮奶油	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨	綠豆湯 綠豆	6.7	1.9	1.6	0.2	0	2.2	102	691	728
2月15日	二	★	鍋燒意麵 小白菜,肉絲S,鍋燒意麵	白米飯 白米	紅燒魚 水蜜桃丁Q	螞蟥上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q	有機蔬菜O	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒,大骨	菇菇蔬菜肉片湯 袖珍菇,香菇,金針菇,肉片S,高麗菜,南瓜	6.5	1.7	1.6	0.2	0	1.7	126	843	677
2月16日	三	★	鮮奶+慶生蛋糕 鮮奶,慶生蛋糕	燕麥飯 白米,燕麥	洋蔥炒肉絲 肉絲S,洋蔥Q,甜椒Q	芝麻海根 海帶根,黃豆芽Q,白芝麻	季節蔬菜Q	季節水果	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	餛飩湯 雲吞,小白菜	6.3	2.2	2	0.2	0.5	2.1	212	753	793
2月17日	四	★	玉米濃湯+燒賣 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔,燒賣	油麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲S,蚵白Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	和風蘿蔔 白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,豬血糕S	有機蔬菜O	季節水果	味噌海芽湯 海帶芽,味噌	紅豆湯 紅豆	7	1.9	1.8	0.2	0	1.7	125	696	726
2月18日	五	★	絲瓜鹹稀飯 絲瓜,絞肉S,白米	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	香菇肉燥 絞肉S,香菇Q	雙色花椰 白花Q,青花Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	涼薯蛋花湯 涼薯,雞蛋	優酪乳+起司貝果 優酪乳,起司貝果	6.3	1.8	1.8	0.2	0.3	2.3	248	719	751
2月21日	一	★	鮮奶+銀絲卷 鮮奶,銀絲卷	糙米飯 白米,糙米	椒鹽翅腿 翅腿S,地瓜Q	家常豆腐 油豆腐,桶筍,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜,肉絲S	筍絲肉蓉胚芽米粥 胚芽米,絞肉S,香菇,竹筍	6.4	2	1.7	0.2	0.5	1.9	212	733	772
2月22日	二	★	枸杞當歸肉片湯 肉片S,當歸,枸杞,洋芋	地瓜飯 白米,地瓜	蒜苗肉片 肉片S,大白菜Q,蒜苗Q	木須長豆 長豆Q,木耳絲Q	有機蔬菜O	季節水果	四神湯 薏仁,涼山,芡實,寧神子,肉絲S,當歸	地瓜甜湯 地瓜	6.7	1.8	1.9	0.2	0	1.7	124	688	703
2月23日	三	★	肉絲細粉 冬粉,肉絲S,蚵白	紅藜飯 白米,紅藜	蠔油雞丁 雞丁S,冬瓜Q	客家小炒 豆干片,肉絲S,蔥	季節蔬菜Q	季節水果	薑絲金針湯 金針,薑絲	番茄紅燒麵 油麵,番茄,白蘿蔔,紅蘿蔔,百頁豆腐,肉片S	6.2	2.2	2	0.2	0	2.3	102	685	722
2月24日	四	★	奶香麥片粥 麥片,牛奶	白米飯 白米	鯖魚蛋炒飯 肉絲S,鯖魚,雞蛋Q,玉米粒Q,毛豆Q	金茸黃瓜 大黃瓜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	吻魚豆腐羹 豆腐,吻魚	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜	6.9	1.9	1.7	0.2	0.2	1.8	171	714	752
2月25日	五	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩,大白菜,肉絲S,木耳,雞蛋	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	杏鮑菇燒肉 杏鮑菇Q,九層塔Q,肉丁S	海芽洋蔥炒蛋 海帶芽,洋蔥Q,雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	薑絲牛蒡湯 牛蒡,薑絲	優酪乳+維也納麵包 優酪乳,維也納麵包	6.2	1.8	1.8	0.2	0.3	1.7	192	675	711

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

六大類營養素占比

52.0 15.3 14.3 2 1.4 15.5

*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。