

龍岡國中附設幼兒園111年3月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

			早點心	午餐					午點心	全蛋	油	糖	鹹	奶	豆	肉	魚	熱
3月1日	二	★	蛋花湯+鍋貼 雞蛋、鍋貼	白米飯 白米	冬瓜燉肉 肉丁S、冬瓜Q	腰果花椰菜 花椰菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、腰果	有機蔬菜O	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐、柴魚、大白菜	綠豆湯 綠豆	6.5	1.5	1.7	0.2	0	2.1	140	658
3月2日	三	★	鮮奶+慶生蛋糕 鮮奶、慶生蛋糕	地瓜飯 白米、地瓜	咖哩雞 雞丁S、洋芋Q、紅蘿蔔Q	沙茶銀芽炒海椒 海帶根、綠豆芽Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	季節水果	大滷湯 豬血、筍絲、木耳、紅蘿蔔	香椿細粉 冬粉、肉絲S、蚵白菜、香椿	6.4	2.3	1.9	0.2	0.5	2.1	216	761
3月3日	四	★	南瓜小米瘦肉粥 南瓜、小米、絞肉	米苔目 米苔目	肉絲炒米苔目 肉絲S、韭菜Q、豆芽菜Q、紅蘿蔔Q	香酥蝦捲 蝦捲S	有機蔬菜O	季節水果	芥菜排骨湯 排骨、大芥菜	羅宋雞湯 白蘿蔔、番茄、芹菜、雞片S、月桂葉	6.4	2	1.6	0.2	0	2.4	122	686
3月4日	五	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、小白菜	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	油豆腐燒雞 油豆腐、雞丁S	螞蟻上樹 冬粉、肉丁S、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、芹菜Q	有機蔬菜O	季節水果	玉米涼薯湯 玉米粒、涼薯	優酪乳+茶葉蛋 優酪乳、雞蛋	5.7	1.9	1.7	0.2	0.3	2.8	210	761
3月7日	一	★	鮮奶+饅頭 鮮奶、饅頭	糙米飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	和風肉片 肉片S、大白菜Q、紅蘿蔔Q、白芝麻	鐵板豆乾 豆干片、紅蘿蔔Q、蒜苗Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	枸杞黃瓜湯 大黃瓜、枸杞	蔬菜麵線 麵線、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲S	6.6	1.8	1.7	0.2	0.5	1.7	220	728
3月8日	二	★	皮蛋胚芽米粥 胚芽米、皮蛋、絞肉S、玉米粒	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒魚 魚丁Q	香菇素雞 涼薯Q、香菇Q、肉絲S	有機蔬菜O	季節水果	當歸冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片S、當歸	紅豆地瓜湯 紅豆、地瓜	6.7	1.9	1.7	0.2	0	1.9	126	678
3月9日	三	★	珍菇蔬菜肉片湯 金針菇、秀珍菇、大白菜、肉片S	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	鳳梨雞片 雞片S、洋蔥Q、青椒Q、鳳梨片	芙蓉豆腐 豆腐、紅蘿蔔Q、香菇Q	季節蔬菜Q	季節水果	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	越式風味河粉 寬粉、肉片S、豆芽菜、九層塔	6.1	2.1	2	0.2	0	2.2	112	669
3月10日	四	★	堅果奶香麥片粥 麥片、葡萄乾、核桃、杏仁、南瓜子	白米飯 白米	茄汁肉絲炒飯 肉絲S、雞蛋Q、毛豆Q	高麗菜炒蝦米 高麗菜Q、蝦米、木耳Q	有機蔬菜O	季節水果	佛手瓜排骨湯 佛手瓜、排骨	客家油蔥米苔目 米苔目、絞肉S、蚵白菜	6.8	2.1	1.8	0.2	0.2	1.7	119	715
3月11日	五	★	芋香米粉 米粉、芋頭、腐皮、豆芽菜	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	彩菇燒肉 刈仁Q、袖珍菇Q、鴻禧菇Q、肉絲S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q、雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	白菜木須羹 大白菜、木耳絲、紅蘿蔔、雞蛋、豆腐	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳、愛心牛奶球	6.7	1.8	1.9	0.2	0.3	1.8	284	718
3月14日	一	★	沙茶板條 板條、蚵白、肉絲S	香鬆飯 白米、香鬆	粉蒸肉 肉片S、地瓜Q	客家小炒 豆干片、肉絲S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	綠豆湯 綠豆	6.9	1.7	1.7	0.2	0	1.8	113	677
3月15日	二	★	鮮奶+芝麻包 鮮奶、芝麻包	小米飯 小米	麻油雞片 雞片S、花椰菜Q	肉茸長豆 長豆Q、絞肉S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜O	季節水果	牛蒡肉片湯 牛蒡、肉片S	香菇竹筍粥 白米、筍絲、絞肉S、香菇絲	6.8	1.8	1.8	0.2	0.5	1.7	219	710
3月16日	三	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩、肉片S、大白菜、木耳	白米飯 白米	客家封肉 肉丁S、筍乾、梅乾菜	荔香玉米 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、芋頭Q	季節蔬菜Q	季節水果	海絲肉絲湯 海帶絲、肉絲	白菜豆腐肉片湯 凍豆腐、高麗菜、雞肉片S、金針菇	6.2	2.1	1.9	0.2	0	2.1	162	685
3月17日	四	★	蔬菜糙米粥 絲瓜、絞肉、糙米	麵條 麵條	什錦燴飯 肉絲S、紅蘿蔔Q、香菇Q、豆干片、豌豆Q	滷味 豆干、黑輪Q	有機蔬菜O	季節水果	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、大骨	餛飩湯 餛飩、小白菜、海苔絲	6.4	1.8	1.7	0.2	0	2.3	130	675
3月18日	五	★	肉絲麵線 麵線、筍絲、素肉絲、紅蘿蔔	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	油豆腐滷肉燥 油豆腐、素絞肉	金草黃瓜 大黃瓜Q、金針菇Q、木耳Q	有機蔬菜O	季節水果	芹香結頭菜湯 結頭菜、芹菜	優酪乳+維也納麵包 優酪乳、維也納麵包	6.7	1.7	1.8	0.2	0.3	1.8	211	709
3月21日	一	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵、高麗菜、肉絲S	白米飯 白米	虱目魚排 虱目魚排Q	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S	產銷履歷蔬菜T	季節水果	涼薯肉絲湯 涼薯、肉絲S	香菇肉茸鹹粥 白米、絞肉S、香菇絲	6.3	1.9	1.7	0.2	0	1.8	112	646
3月22日	二	★	肉燥細粉 冬粉、絞肉S、小白菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	梅汁雞丁 雞丁S、白蘿蔔Q、紫蘇梅	芹香海草 海草、芹菜Q	有機蔬菜O	季節水果	魚丸湯 魚丸	地瓜甜湯 地瓜	6.8	1.7	1.8	0.2	0	1.7	168	668
3月23日	三	★	燕麥扁蒲蝦米粥 燕麥、扁蒲、絞肉S、蝦米	蕎麥飯 白米、蕎麥	京醬肉絲 肉絲S、豆干片、紅蘿蔔Q	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔Q、木耳Q	季節蔬菜Q	季節水果	青木瓜雞湯 青木瓜、雞丁S	肉絲蔬菜麵 蔬菜麵、蚵白菜、肉片S	6.2	2.1	2.1	0.2	0	2.1	110	678
3月24日	四	★	鮮奶+肉包 鮮奶、肉包	白米飯 白米	野菇肉絲炊飯 肉絲S、高麗菜S、野菇Q、袖珍菇Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	五味豆腐 豆腐	有機蔬菜O	季節水果	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、大白菜、木耳、豬血、紅蘿蔔	6.5	1.9	1.7	0.2	0.5	1.8	223	731
3月25日	五	★	台式擔仔麵 麵條、絞肉S、油豆腐、蚵白	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	三杯雞 雞丁S、九層塔Q、馬鈴薯Q	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q	有機蔬菜O	季節水果	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	優酪乳+奶油吐司 優酪乳、奶油吐司	6.8	1.7	1.7	0.2	0.5	1.7	203	737
3月28日	一	★	枸杞麻油麵線 麵線、肉絲S、雞蛋、枸杞、高麗菜	紅藜飯 白米、紅藜	翅腿滷豆干 翅腿S、豆干	沙嗲粉絲 冬粉、肉絲S、洋蔥Q、毛豆Q、紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	季節水果	四神湯 小薏仁、芡實、淮山、肉絲	薑汁豆花 豆花、花生、花豆、紅豆	6.9	1.8	1.7	0.2	0	1.7	238	676
3月29日	二	★	鮮奶+馬拉糕 鮮奶、馬拉糕	燕麥飯 白米、燕麥	香蔥蒸肉餅 絞肉S、蔥	花椰炒皮絲 花椰菜Q、皮絲	有機蔬菜O	季節水果	扁蒲雞湯 扁蒲、雞丁S	香菇南瓜粥 白米、絞肉S、南瓜、香菇	6.3	1.7	1.8	0.2	0.5	1.7	214	706
3月30日	三	★	蒜苗米苔目 米苔目、肉絲S、豆芽菜、蒜苗	白米飯 白米	海燒燒雞 雞丁S、海帶絲、紅蘿蔔Q	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q、豆腐	季節蔬菜Q	季節水果	金針肉絲湯 金針、冬粉、肉絲S	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	6.2	2.1	2	0.2	0	2.2	110	676
3月31日	四	★	干貝小米鹹粥 小米、珠貝、絞肉S	米粉 米粉	肉絲炒米粉 肉絲S、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、芹菜Q	銀魚豆干 豆干、小魚乾	有機蔬菜O	季節水果	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片S	綜合芋圓 綠豆、燕麥、芋圓	6.8	1.8	1.7	0.2	0	1.8	132	675

*3/18蔬食日

六大類營養素占比

52.0 15.0 14.3 1.6 1.4 15.8

*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。