

華勛國小附設幼兒園112年3月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

三餐 10中 午		早點心		午餐				午點心			
日期	星期	主食	副食	主食	副食	主食	副食	主食	副食	水果	热量 (大卡)
3月1日	三★	鮪魚胚芽米粥 白米、胚芽米、高麗菜、鮪魚	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香雞片 雞片S.九層塔Q.花椰菜Q	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S	季節蔬菜Q	味噌小魚湯 高麗菜Q.小魚乾、細味噌	紫米燕麥湯 紫米、燕麥	水果 水果	5.5 2.4 1.7 0 2.9 0.1 112	666 701
3月2日	四★	堅果奶香麥片粥 麥片、牛奶、核桃、葡萄乾	糙米飯 白米、糙米	肉絲高麗菜炒飯 肉絲S.高麗菜Q.毛豆Q.紅蘿蔔Q	麥克雞塊 麥克雞塊S	有機蔬菜0	芥菜雞湯 芥菜仁Q.雞丁S	肉絲寬粉 寬粉、貢丸片、肉絲S.小白菜	水果 水果	6.6 1.9 1.7 0.2 1.9 0.1 295	694 731
3月3日	五★	麥茶+慶生蛋糕 大麥、慶生蛋糕	紫米飯 白米、紫米	珍菇肉絲 肉絲S.秀珍菇Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	洋蔥海芽炒蛋 洋蔥Q.海芽、雞蛋Q	有機蔬菜0	銀芽粉絲湯 冬粉、黃豆芽Q.紅蘿蔔Q	紅豆花生銀耳湯 紅豆、白木耳、花生	水果 水果	6.8 1.8 1.6 0 1.8 0.1 118	672 707
3月6日	一★	豆漿+燒賣 豆漿、燒賣	小米飯 白米、小米	梅汁燒肉 肉丁S.紫蘇梅、冬瓜Q	香芹干絲 西洋芹Q.白干絲、木耳Q	產銷履歷蔬菜T	三絲白菜羹 大白菜Q.木耳Q.肉絲S	肉草高麗菜糙米粥 白米、糙米、高麗菜、毛豆、絞肉	水果 水果	6.2 1.7 1.8 0 2.3 0.1 118	654 688
3月7日	二★	香菇蘿蔔雞湯 雞丁S.白蘿蔔、香菇	香鬆飯 白米、香鬆	南洋咖哩雞 雞丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.鮮奶油	豆醬長豆 長豆Q.木耳絲Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	結頭菜大骨湯 結頭菜Q.大骨S	薑汁地瓜湯 地瓜、薑仁、薑	水果 水果	6.9 1.7 2.1 0 1.8 0.1 109	681 717
3月8日	三★	肉燥蔬菜拉麵 拉麵、高麗菜、絞肉S.蛤蜊	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜苗肉片 肉片S.大白菜Q.蒜苗Q	銀芽粉絲 冬粉、綠豆芽Q.肉絲	季節蔬菜Q	番茄豆腐湯 豆腐、番茄Q	蔬菜雲吞 雲吞、小白菜、海苔絲	水果 水果	6.3 2.1 2.1 0 2.1 0.1 104	674 710
3月9日	四★	南瓜肉茸糙米粥 糙米、南瓜、絞肉S	麵條 麵條	蝦米炒麵 小白菜Q.肉絲S.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦米	滷味 米血糕S.高麗菜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	佛手瓜排骨湯 佛手瓜Q.排骨S	綠豆仁奶香露 西谷米、椰漿、綠豆仁	水果 水果	6.8 1.9 1.7 0 1.7 0.1 118	668 704
3月10日	五★	香椿米粉 米粉、肉絲S.香椿醬、油皮	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	香菇肉燥 絞肉S.香椿絲、白蘿蔔Q	芙蓉豆腐 豆腐、玉米粒Q.毛豆Q	有機蔬菜0	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	水煮玉米+鮮奶 玉米條、鮮奶	水果 水果	4.6 1.9 1.7 0.5 2.9 0.1 100	656 691
3月13日	一★	油豆腐細粉 冬粉、絞肉S.油豆腐、豆芽菜	紫米飯 白米、紫米	海結燒雞 雞片S.海帶結、紅蘿蔔Q	鼓汁干片 豆干片、黑豆鼓、紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	冬瓜肉片湯 冬瓜Q.肉片S	燒仙草 仙草汁、麥片、綠豆、芋頭	水果 水果	6.7 1.7 1.7 0 1.9 0.1 122	664 698
3月14日	二★	油蔥板條 板條、肉絲S.豆芽菜、油蔥酥	五穀飯 白米、小米、紫米、燕麥、麥片	風味魚條 風味魚條Q	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.豆腐	有機蔬菜0	木須金菇白菜湯 大白菜Q.金針菇Q.木耳絲Q	鯡魚羹麵線 麵線、白蘿蔔、木耳、鯡魚羹	水果 水果	6.2 2.3 2 0 2.4 0.1 106	689 726
3月15日	三★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	燕麥飯 白米、燕麥	芝麻雞丁 雞丁S.南瓜Q.白芝麻	木須銀芽 黃豆芽Q.紅蘿蔔Q.木耳S.肉絲S	季節蔬菜Q	酸辣湯 豬血、紅蘿蔔Q.木耳Q.雞蛋Q	香菇吻魚糙米粥 白米、糙米、吻魚、絞肉S.小白菜	水果 水果	6.9 2.1 1.9 0 1.8 0.1 106	654 688
3月16日	四★	奶香桂圓八寶粥 白米、糯米、紫米、燕麥、糙米、桂圓、花生、牛奶奶	胚芽米飯 白米、胚芽米	麻油肉絲炒飯 肉絲S.高麗菜Q.毛豆Q.紅蘿蔔Q	香菇薯絲 涼薯Q.香菇絲	有機蔬菜0	竹筍湯 竹筍Q	和風拉麵 拉麵、白蘿蔔、紅蘿蔔、肉片S.海芽、魚丁	水果 水果	6.7 1.8 1.8 0.2 1.7 0.1 295	688 725
3月17日	五★	蕃茄肉絲意麵 意麵、素肉絲、蚵白菜、番茄	小米飯 白米、小米	珍菇蛋蛋焗白菜 大白菜Q.杏鮑Q.鴻禧菇Q.紅蘿蔔Q.鮮Q	家常豆腐 油豆腐、甜豆Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	涼薯肉絲湯 木耳絲Q.素肉絲	芋頭薏仁甜湯 小薏仁、芋頭、芋圓	水果 水果	6.5 1.7 1.9 0 1.9 0.1 101	653 687
3月20日	一★	黑芝麻胚芽米漿+銀絲卷 胚芽米、黑芝麻、銀絲捲	糙米飯 白米、糙米	香葱豆腐蒸肉餅 絞肉S.豆腐、葱	花椰菜炒黑輪 花椰菜Q.黑輪Q	產銷履歷蔬菜T	金草蘿蔔湯 白蘿蔔Q.金針菇Q	韭香肉燥寬粉 寬粉、絞肉S.豆芽菜、韭菜	水果 水果	6.2 1.7 1.7 0 1.8 0.1 119	625 658
3月21日	二★	香菇山藥糙米粥 白米、糙米、山藥、絞肉S.香菇絲	麥片飯 白米、麥片	椒鹽雞腿 翅膀S.地瓜Q	枸杞黃瓜 大黃瓜Q.枸杞、魚丸S	有機蔬菜0	黃豆大骨湯 黃豆、大骨S	桂圓红豆燕麥湯 紅豆、燕麥、桂圓	水果 水果	6.6 1.9 1.7 0 1.7 0.1 124	655 688
3月22日	三★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S.筍絲、大白菜	薏仁飯 白米、小薏仁	翡翠肉絲 肉絲S.洋蔥Q.青椒Q	三色玉米 玉米粒Q.結頭菜Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	青木瓜雞湯 青木瓜Q.雞丁S	關東煮 白蘿蔔、高麗菜、黑輪、金針菇、袖珍菇	水果 水果	6.3 2.1 2.2 0 1.9 0.1 103	666 701
3月23日	四★	奶香綠豆蓮子湯 綠豆、雪蓮子、牛奶	米粉 米粉	香芹肉絲炒米粉 肉絲S.紅蘿蔔Q.芹菜Q.木耳Q	銀魚冬瓜 冬瓜Q.小魚乾	有機蔬菜0	四神湯 薏仁、芡實、淮山、肉絲S	大滷麵 油麵、大白菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲	水果 水果	6.3 1.6 1.8 0.2 1.7 0.1 102	662 697
3月24日	五★	香筍肉茸糙米粥 白米、糙米、筍絲、絞肉S	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	油豆腐燒肉 肉丁S.油豆腐	香炒海帶絲 海帶絲、豆芽菜Q.素肉絲	有機蔬菜0	番茄蛋花湯 番茄Q.雞蛋Q	蔬菜蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	水果 水果	6.1 2.1 1.9 0 2.2 0.1 107	661 696
3月25日	六★	越式風味米線 米線、肉絲S.豆芽菜、九層塔	五穀飯 白米、小米、紫米、燕麥、麥片	番茄雞片 雞片S.番茄Q.白蘿蔔Q	蕙爆豆干 豆干片、肉絲S	季節蔬菜Q	香菇涼薯肉絲湯 涼薯Q.香菇Q.肉絲S	愛心牛奶球+鮮奶 愛心牛奶球+鮮奶	水果 水果	6.2 1.6 1.6 0.5 1.9 0.1 97	708 746
3月27日	一★	香蔥米苔目 米苔目、肉絲S.蚵白菜、蔥	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶魚丁 魚丁Q.洋蔥Q	蠔油豆腐 豆腐、紅蘿蔔Q.筍片Q	產銷履歷蔬菜T	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q.肉絲S	南瓜西米露 西谷米、南瓜、椰漿	水果 水果	6.7 1.6 1.7 0 1.9 0.1 100	668 703
3月28日	二★	豆漿+饅頭 豆漿、饅頭	海苔飯 白米、海苔	香菇炒肉片 肉片S.大黃瓜Q.香菇Q	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S.高麗菜Q	有機蔬菜0	海絲雞肉湯 海帶絲、雞片S	蘑菇豆腐雞湯 雞片S.凍豆腐、香菇、袖珍菇	水果 水果	6.5 1.8 2 0 2.2 0.1 108	677 713
3月29日	三★	大麵羹 麵線、黑輪、筍絲、木耳	小米飯 白米、小米	芥菜燒雞 雞丁S.芥菜仁Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q.雞蛋Q	季節蔬菜Q	玉米排骨湯 玉米粒Q.排骨S	芋頭糙米粥 白米、糙米、芋頭、絞肉S	水果 水果	6.1 2.1 2.1 0 2.2 0.1 104	666 701
3月30日	四★	奶香紅豆燕麥湯 燕麥、紅豆、牛奶	芝麻飯 白米、白芝麻	肉絲蛋炒飯 肉絲S.雞蛋Q.紅蘿蔔Q.玉米粒Q	蒜香長豆 長豆Q.木耳絲Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜0	味噌海芽湯 海帶芽、細味噌	番茄板條 板條、雞蛋、番茄、肉片S	水果 水果	6.3 1.9 1.8 0.2 1.7 0.1 118	666 701
3月31日	五★	擔仔麵 油麵、絞肉S.豆皮、小白菜	紫米飯 白米、紫米	三杯肉片 肉片S.九層塔Q.豆干	栗香白菜滷 大白菜Q.紅蘿蔔Q.栗子	有機蔬菜0	枸杞南瓜湯 南瓜Q.枸杞	華果核桃吐司+鮮奶 華果核桃吐司、鮮奶	水果 水果	6.1 1.8 1.9 0.5 1.8 0.1 106	699 736

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：3/17。

* 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。

田欣餐點食品廠
營養師楊靜佳