

華勛國小附設幼兒園112年12月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	三餐IQ 申請	點心	午餐				午點心			全穀類 (g)	油脂類 (g)	蔬菜 (g)	奶類 (g)	蛋類 (g)	水果 (g)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量 (大卡)
				主餐	副餐	湯	點心	點心	點心										
12月1日	五	★	豆漿+蒸果子 豆漿,蒸果子	小米飯 白米,小米	紅棗雞丁 雞丁S,冬瓜Q,紅棗-煮	肉醬敏豆 敏豆T,絞肉S-炒	有機蔬菜0	香菇蘿蔔湯 香菇Q,白蘿蔔Q	肉燥意麵 意麵,絞肉S,豆芽菜	水果 水果	6.3	1.7	1.5	0	2.2	0.1	132	648	682
12月4日	一	★	蔬菜湯餃 水餃,大陸妹	紫米飯 白米,紫米	日式豬肉丼 肉絲S,洋蔥Q,雞蛋Q-煮	油腐冬粉 冬粉,油豆腐,絞肉S-炒	產銷履歷T	玉米排骨湯 玉米粒Q,排骨S	肉茸竹筍糙米粥 白米,糙米,筍絲,絞肉S	水果 水果	6.2	2.1	1.6	0	2.2	0.1	110	661	696
12月5日	二	★	香菇蘿蔔肉片湯 白蘿蔔,香菇,肉片S	糙米飯 白米,糙米	蔥燒雞丁 雞丁S,南瓜Q-炒	蝦香結頭菜 結頭菜Q,蝦米-炒	有機蔬菜0	酸辣湯 豆腐,木耳Q,雞蛋Q	奶香燒仙草 燕麥,小芋圓,花生,牛奶	水果 水果	6.9	1.8	1.5	0.2	1.8	0.1	262	700	737
12月6日	三	★	芋香糙米粥 白米,糙米,絞肉S,芋頭	特餐 特餐	台式炒麵 油麵,豆芽菜Q,芹菜Q,肉絲S-炒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-炒	季節蔬菜	香薯蛋花湯 涼薯Q,雞蛋Q	肉燥米粉 米粉,絞肉S,高麗菜	水果 水果	6.2	2.4	1.6	0	2.1	0.1	112	668	704
12月7日	四	★	油豆腐細粉 冬粉,肉絲S,油豆腐,旗魚Q	胚芽米飯 白米,胚芽米	砂鍋雞丁 雞丁S,大白菜Q,蒜苗Q-煮	珍菇黃瓜 黃瓜Q,金針菇Q-炒	有機蔬菜0	朴菜竹筍湯 脆筍片,朴菜	油蔥板條 板條,蔥,肉絲S	水果 水果	6.3	2.1	1.8	0	2	0.1	103	662	697
12月8日	五	★	牛奶+慶生蛋糕 牛奶,蛋糕	香鬆飯 白米,香鬆	照燒肉絲 肉絲S,豆芽菜Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	味噌蔬菜湯 味噌,高麗菜Q,洋蔥Q	黑糖地瓜西谷米 西谷米,地瓜,黑糖	水果 水果	6.6	1.7	1.6	0	2.1	0.1	113	665	700
12月11日	一	★	韭香米苔目 米苔目,韭菜,豆芽菜,肉絲S	蕎麥飯 白米,蕎麥	番茄燉肉 肉丁S,花椰菜Q,番茄Q-煮	客家小炒 豆干片,肉絲S,蔥-炒	產銷履歷T	海帶雞湯 海帶絲,雞丁S	紅棗山藥銀耳湯 紫山藥,白木耳,紅棗	水果 水果	6.7	1.7	1.7	0	1.9	0.1	113	664	699
12月12日	二	★	玉米肉茸燕麥粥 白米,燕麥,玉米,絞肉S,吻仔魚	麥片飯 白米,麥片	香烤雞翅腿 翅腿S-烤	油蔥蒸蛋 雞蛋Q,油蔥-蒸	有機蔬菜0	金針銀芽湯 金針,豆芽菜Q	香菇麵線羹 麵線,肉絲S,香菇,大白菜	水果 水果	6.3	2.2	1.7	0	2.4	0.1	104	684	721
12月13日	三	★	腰果奶香麥片粥 麥片,腰果,奶粉	特餐 特餐	麻油豬肉炊飯 白米,肉片S,高麗菜Q,玉米筍Q-煮	涼薯Q,肉絲S,金針菇Q-炒	季節蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q,大骨S	越氏風味河粉 寬冬粉,九層塔,肉絲,豆芽菜	水果 水果	6.4	1.8	1.7	0.2	1.7	0.1	257	666	701
12月14日	四	★	麵疙瘩 麵疙瘩,小白菜,肉片S	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	甜醬燒魚 鱈魚丁Q,南瓜Q-煮	包菜粉絲滑蛋 冬粉,大白菜,雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	肉絲豆腐羹 肉絲S,豆腐,豆芽菜Q	麥茶+烤地瓜 地瓜,麥茶	水果 水果	7	1.7	1.4	0	1.8	0.1	110	671	707
12月15日	五	★	優酪乳+饅頭 優酪乳,饅頭	糙米飯 白米,糙米	咖哩雞 雞丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q	沙茶干絲 干絲,海帶絲-炒	有機蔬菜0	芹香結頭菜湯 結頭菜Q,芹菜Q	蔬菜芋粿湯 芋粿,小白菜,肉絲S	水果 水果	6.8	1.8	1.5	0	1.8	0.1	112	665	700
12月18日	一	★	雞蛋麵線 麵線,肉絲S,雞蛋,小白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	打拋雞丁 雞丁Q,豆干片,九層塔Q-煮	田園玉米 玉米Q,絞肉S,紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷T	薏仁香瓜湯 薏仁,佛手瓜	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁,牛奶	水果 水果	6.3	1.9	1.7	0.2	1.7	0.1	263	664	699
12月19日	二	★	廣東粥 白米,豆乾丁,高麗菜,絞肉S	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	沙茶肉片 肉片S,小瓜Q-炒	芹香海茸 海茸,芹菜Q-炒	有機蔬菜0	結頭菜豚肉湯 結頭菜Q,肉片S	日式烏龍麵 烏龍麵,味噌,玉米粒,小白菜	水果 水果	6.2	2.2	1.9	0	1.9	0.1	105	656	691
12月20日	三	★	蛋花湯+蘿蔔糕 蘿蔔糕,雞蛋	特餐 特餐	茄汁肉醬麵 絞肉S,毛豆Q,紅蘿蔔Q-煮	香酥雞柳條 雞柳條S-炸	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q,洋芋Q,雞蛋Q	香菇豆腐雞片湯 凍豆腐,雞肉,香菇	水果 水果	6.1	2.4	1.7	0	2.1	0.1	100	664	699
12月21日	四	★	牛奶+菜包 牛奶,菜包	小米飯 白米,小米	腐乳燒雞 雞丁Q,白蘿蔔Q,豆腐乳-煮	毛豆干丁 豆乾丁,毛豆Q-炒	有機蔬菜0	大滷湯 筍絲,木耳Q,雞蛋Q,高麗菜Q	鮭魚糙米粥 白米,糙米,鮭魚,南瓜,小白菜	水果 水果	6.8	1.7	1.4	0	1.9	0.1	112	663	698
12月22日	五	★	美濃板條 板條,芹菜,素絞肉,蚵白菜	紫米飯 白米,紫米	彩菇燒白菜 大白菜Q,雲耳Q,秀珍菇Q,紅蘿蔔Q-煮	銀芽炒蛋 黃豆芽Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	日式豆腐湯 紫魚,豆腐,洋蔥Q	草莓夾心吐司 草莓夾心吐司	水果 水果	6.8	1.7	1.7	0	1.9	0.1	110	670	706
12月25日	一	★	雞絲山藥燕麥粥 燕麥,白米,雞絲S,山藥,珠貝	麥片飯 白米,麥片	冬瓜燉肉 肉丁S,冬瓜Q-煮	紅燒油腐 油豆腐-煮	產銷履歷T	和風小魚湯 海芽,小魚乾	番茄米線 米線,肉絲S,番茄,大白菜	水果 水果	6.3	2.1	1.7	0	2.2	0.1	113	670	705
12月26日	二	★	羅宋肉片湯 肉片S,洋蔥,番茄,香菇	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	椒鹽魚塊 虱目魚塊Q-炸	佛跳牆 大白菜Q,芋頭,紅蘿蔔Q,木耳Q-炒	有機蔬菜0	金茸瓜瓜湯 青木瓜Q,金針菇Q	奶香地瓜湯 紅豆,地瓜,牛奶	水果 水果	6.6	1.9	1.5	0.2	1.6	0.1	256	674	709
12月27日	三	★	優酪乳+玉米脆片 優酪乳,玉米脆片	特餐 特餐	南洋鳳梨炒飯 白米,絞肉S,洋蔥Q,鳳梨塊,毛豆Q-煮	番茄炒蛋 番茄Q,雞蛋Q,豆腐-炒	季節蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨S	味噌麵疙瘩 麵疙瘩,豆芽菜,海芽,紅蘿蔔	水果 水果	6.3	1.7	1.7	0	2.3	0.1	132	658	693
12月28日	四	★	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,大白菜,雞蛋	紫米飯 白米,紫米	海結燒肉 豬肉S,海帶結-炒	蜜汁豆干 豆干,白芝麻-炒	有機蔬菜0	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S	關東煮 高麗菜,油泡,金針菇,香菇	水果 水果	6.3	2.1	1.7	0	2.2	0.1	113	670	705
12月29日	五	★	古早味米粉 米粉,蚵白菜,肉絲S	糙米飯 白米,糙米	奶油焗烤雞 雞丁S,南瓜Q,乳酪絲-炒,烤	雪菇花椰 花椰菜,雪白菇-炒	有機蔬菜0	巧達濃湯 洋芋Q,香菇Q	雞蛋布丁 雞蛋布丁	水果 水果	6.4	1.7	1.6	0	1.7	0.1	105	631	664

* 蔬食日及3章IQ豆奶日：12/22。

* 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。

* 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。