

華勛國小附設幼兒園112年2月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

	五 食 10 中 標	早點心	午餐					午點心		全穀雜 糧 (份)	油質 (份)	蛋 (份)	奶類 (份)	豆魚蛋 肉 (份)	水果 (份)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	能量 (大卡)
2月13日	一	★ 麻油雞蛋麵線 麵線, 肉絲S, 雞蛋, 高麗菜, 麻油	糙米飯 白米, 糙米	蘿蔔燒雞 雞丁S, 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q	三色玉米 玉米粒Q, 豆乾丁, 紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	金針湯 金針, 冬粉	綠豆雪蓮子湯 綠豆, 雪蓮子	水果 水果	6.8	1.5	1.9	0	1.7	0.1	126	656	691
2月14日	二	★ 奶香燕麥粥 燕麥, 圓糯米, 牛奶	黑芝麻飯 白米, 黑芝麻	芝麻豬排 豬排S, 白芝麻	油蔥薯片 涼薯Q, 皮條, 油蔥酥	有機蔬菜O	冬瓜排骨湯 冬瓜Q, 排骨S	餛飩湯 餛飩, 蚵白菜	水果 水果	6.7	1.7	2	0.2	1.8	0.1	295	691	731
2月15日	三	★ 味噌拉麵 拉麵, 肉片S, 豆芽菜, 味噌, 海芽	紫米飯 白米, 紫米	塔香雞丁 雞丁S, 南瓜Q, 九層塔Q	香芹干絲 白干絲, 芹葉Q, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜Q	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q, 雞丁S	大滷麵疙瘩 雞蛋, 筍絲, 肉絲S, 麵疙瘩	水果 水果	5.6	2	1.9	0	2.7	0.1	113	650	684
2月16日	四	★ 干貝玉米胚芽米粥 白米, 胚芽米, 玉米, 珠貝	燕麥飯 白米, 燕麥	肉絲蛋炒飯 肉絲S, 雞蛋Q, 玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 洋葱Q	滷味 高麗菜Q, 黑輪條Q, 米血糕S	有機蔬菜O	酸辣湯 豬血, 金針菇Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	紅豆地瓜湯 地瓜, 紅豆	水果 水果	6.3	1.3	2	0	1.7	0.1	94	617	649
2月17日	五	★ 桂圓茶+慶生蛋糕 桂圓, 蛋糕	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 麥片	茄汁雞丁 番茄Q, 雞丁S	香椿銀芽粉絲 冬粉, 豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 香椿醬	有機蔬菜O	洋蔥海芽湯 海芽, 洋蔥, 紅蘿蔔	韭香米苔目 米苔目, 肉絲S, 豆芽菜, 韭菜	水果 水果	6.2	1.6	2	0	1.9	0.1	106	617	667
2月18日	六	★ 香菇蘿蔔雞湯 雞片S, 白蘿蔔, 香菇	蕎麥飯 白米, 蕎麥	花生燉肉 肉丁S, 水煮花生, 豆干	吻魚蒸蛋 雞蛋Q, 吻魚	產銷履歷蔬菜T	南瓜肉片湯 南瓜Q, 肉片S	紫米奶香露 西谷米, 紫米, 椰漿	水果 水果	6.6	1.5	2.1	0	1.7	0.1	110	647	682
2月20日	一	★ 豆漿+馬拉糕 豆漿, 馬拉糕	胚芽米飯 白米, 胚芽米	鳳梨雞丁 雞丁S, 洋蔥Q, 鳳梨片	客家小炒 豆干片, 肉絲S, 紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜T	芹香結頭菜湯 結頭菜Q, 芹葉Q	竹筍糙米鹹稀飯 白米, 糙米, 筍絲, 香菇絲, 絞肉S	水果 水果	6.3	1.5	2	0	2.2	0.1	126	651	686
2月21日	二	★ 豬肉麵疙瘩 麵疙瘩, 肉片S, 小白菜, 蛤蜊	香鬆飯 白米, 香鬆	香酥魚排 魚排Q	花椰炒肉絲 白花椰Q, 青花椰Q, 肉絲S	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q	燒仙草 仙草汁, 紅豆, 花豆, 燕麥, 花生片	水果 水果	6.6	1.8	2	0	1.7	0.1	123	658	693
2月22日	三	★ 蛋花湯+蘿蔔糕 雞蛋, 蘿蔔糕	小米飯 白米, 小米	香菇炒肉片 肉片S, 香菇Q, 大黃瓜Q	洋蔥炒甜不辣 洋蔥Q, 甜不辣Q, 木耳Q	季節蔬菜Q	番茄豆腐湯 番茄Q, 豆腐	肉絲冬粉 冬粉, 肉絲S, 小白菜	水果 水果	6.3	1.8	2.3	0	2.2	0.1	104	671	707
2月23日	四	★ 油豆腐意麵 意麵, 油豆腐, 絞肉S, 豆芽菜	麵條 麵條	肉絲炒麵 肉絲S, 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	腰果長豆 長豆Q, 腰果	有機蔬菜O	四神湯 肉片S, 薏仁, 淮山, 芡實	沙茶肉羹湯 肉羹S, 大白菜, 紅蘿蔔, 雞蛋	水果 水果	6.3	1.7	2.4	0	1.9	0.1	103	654	688
2月24日	五	★ 香菇芋頭糙米粥 白米, 糙米, 絞肉S, 香菇, 芋頭	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 麥片	彩菇燒肉 精靈菇Q, 雪白菇Q, 雞丁S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	有機蔬菜O	香菇雪蓮子湯 香菇, 雪蓮子, 香菇Q	藍莓貝果+鮮奶 藍莓貝果, 鮮奶	水果 水果	6.2	1.5	2.1	0.5	1.9	0.1	218	703	740
2月27日	一		228連假															
2月28日	二		228連假															

*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