

南門國小附設幼兒園109年11月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		早點心	午餐					午點心	全穀 雜糧	肉類 與 蛋類	蔬菜	水果	奶類	豆魚 蛋肉	熱量
11月2日	一	香菇米苔目 米苔目,肉絲,蚵白米,香菇絲	糙米飯 白米,糙米	腐乳雞丁 雞丁,花椰菜	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋	產銷履歷蔬菜	季節水果	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨	8.1	1.8	1.7	0.2	0	2	813
11月3日	二	鮮奶+饅頭 鮮奶,饅頭	地瓜飯 白米,地瓜	破布子蒸魚 破布子,鯛魚	香蔥薯絲 涼薯,肉絲,油蔥	有機蔬菜	季節水果	木須白菜羹 大白菜,木耳絲,紅蘿蔔,雞蛋	8.1	1.8	1.6	0.2	0.5	2.2	806
11月4日	三	南瓜肉茸胚芽米粥 胚芽米,絞肉,南瓜	小米飯 白米,小米	香蒜雞丁 雞丁,蒜,海帶結	鼓汁銀魚干片 豆干片,小魚干,黑豆豉	國產追溯蔬菜	季節水果	薑絲金針湯 金針,薑絲	8.3	2	2	0.2	0	1.9	838
11月5日	四	豆漿+葡萄吐司 豆漿,葡萄吐司	炒飯 白米	肉絲蛋炒飯 肉絲,雞蛋,玉米粒,毛豆	滷味 百頁豆腐,高麗菜,素肚	有機蔬菜	季節水果	四神湯 薏仁,芡實,淮山,當歸	8.1	1.8	2.5	0.2	0	1.4	800
11月6日	五	麥茶+慶生蛋糕 麥茶,慶生蛋糕	五穀飯 白米,紫米,糙米,麥片,燕麥	糖醋雞丁 雞丁,番茄,紅蘿蔔	果香白菜 大白菜,栗子,木耳	有機蔬菜	季節水果	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	8.4	1.7	1.6	0.2	0	1.5	799
11月9日	一	優酪乳+豆沙包 優酪乳,豆沙包	紫米飯 白米,紫米	蘿蔔燉肉 肉丁,白蘿蔔	海根炒銀芽 海帶根,黃銀芽	產銷履歷蔬菜	季節水果	酸辣湯 大白菜,豬血,紅蘿蔔,木耳	8.1	1.8	1.6	0.2	0.3	1.7	839
11月10日	二	蔬菜鍋燒麵 鍋燒意麵,蚵白,肉片,竹輪	胚芽米飯 白米,胚芽米飯	沙茶雞丁 雞丁,麵輪,沙茶醬	長豆炒肉絲 長豆,肉絲	有機蔬菜	季節水果	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋	8.4	1.7	1.7	0.2	0	1.6	807
11月11日	三	客家湯圓 湯圓,肉絲,韭菜	白米飯 白米	味噌燒肉 肉片,味噌,洋蔥,蔥	麻婆豆腐 豆腐,絞肉	國產追溯蔬菜	季節水果	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	8.1	2.1	2	0.2	0	1.9	828
11月12日	四	綠豆麥角湯 綠豆,麥片	炒麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲,蚵白米,紅蘿蔔,木耳	開陽扁蒲 扁蒲,蝦米	有機蔬菜	季節水果	朴菜竹筍湯 筍片,朴菜	8.1	1.8	1.8	0.2	0	1.9	810
11月13日	五	大滷麵 拉麵,大白菜,肉絲,雞蛋	五穀飯 白米,紫米,糙米,麥片,燕麥	彩菇炒肉絲 鴻喜菇,雪白菇,肉絲	肉茸粉絲 冬粉,絞肉,高麗菜	有機蔬菜	季節水果	番茄豆腐湯 番茄,豆腐	8	1.7	1.7	0.2	0	2	801
11月16日	一	鮭魚玉米糙米粥 糙米,玉米粒,鮭魚,紅蘿蔔	蕎麥飯 白米,蕎麥	咖哩雞 雞丁,洋芋	客家小炒 豆干片,碎脯,肉絲,蔥	產銷履歷蔬菜	季節水果	海絲肉絲湯 海帶絲,肉絲	8.5	1.7	1.6	0.2	0	1.7	817
11月17日	二	鮮奶+玉米脆片 鮮奶,玉米脆片	香鬆飯 白米,香鬆	鹹冬瓜滷肉 肉片,冬瓜,鹹冬瓜	薯餅 薯餅	有機蔬菜	季節水果	韭菜豬血湯 豬血,韭菜	8	1.8	1.6	0.2	0.5	1.6	856
11月18日	三	肉絲米粉 米粉,肉絲,豆芽菜	燕麥飯 白米,燕麥	蜜汁翅腿 翅腿	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,角螺,蝦米	國產追溯蔬菜	季節水果	黃豆排骨湯 大黃瓜,排骨	8.1	2	2.1	0.2	0	1.9	826
11月19日	四	米漿+肉包 白米,黑花生,肉包	通心麵 通心麵	茄汁通心麵 絞肉,玉米,番茄	蒜香花椰 花椰菜,蒜	有機蔬菜	季節水果	金針肉絲湯 金針,肉絲	8.6	1.8	1.9	0.2	0	1.6	831
11月20日	五	蔬菜板條 板條,小白菜,素肉絲	五穀飯 白米,紫米,糙米,麥片,燕麥	肉燥油豆腐 油豆腐,素絞肉	香蔥蒸蛋 雞蛋,蔥	有機蔬菜	季節水果	當歸冬瓜湯 冬瓜,當歸,枸杞	8.1	1.8	1.8	0.2	0	1.6	793
11月23日	一	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳,愛心牛奶球	紫米飯 白米,紫米	京醬肉絲 肉絲,洋蔥,甜椒	肉茸玉米 玉米粒,絞肉	產銷履歷蔬菜	季節水果	涼薯大骨湯 涼薯,大骨	8.1	1.8	1.6	0.2	0.3	1.7	839
11月24日	二	酸菜肉絲冬粉 冬粉,肉絲,豆芽菜,酸菜	糙米飯 白米,糙米	南瓜雞丁 雞丁,南瓜	香芹干絲 白干絲,芹菜,海帶絲	有機蔬菜	季節水果	菇菇蘿蔔湯 白蘿蔔,秀針菇,金針菇,肉片	8.4	1.7	1.8	0.2	0	1.7	815
11月25日	三	寧波年糕湯 寧波年糕,蚵白,肉絲,榨菜絲	紅藜飯 白米,紅藜	客家滷肉 肉丁,筍乾,梅干菜	肉茸長豆 長豆,絞肉	國產追溯蔬菜	季節水果	黃豆排骨湯 黃豆,排骨	8.2	2	1.9	0.2	0	2	834
11月26日	四	番茄拉麵 拉麵,番茄,肉片,油豆腐	炊飯 白米	櫻花蝦高麗菜炊飯 肉絲,高麗菜,櫻花蝦,紅蘿蔔	枸杞冬瓜 冬瓜,枸杞	有機蔬菜	季節水果	牛蒡雞湯 雞丁,牛蒡	8.4	1.7	1.7	0.2	0	1.6	807
11月27日	五	地瓜甜湯 紅豆,地瓜	五穀飯 白米,紫米,糙米,麥片,燕麥	三杯雞 雞丁,九層塔,薑	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	有機蔬菜	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,吻仔魚	8.1	1.8	1.7	0.2	0	1.6	791
11月30日	一	豆漿+鍋貼 豆漿,鍋貼	糙米飯 白米,糙米	香菇燒雞 雞丁,香菇	蔥燒豆腐 油豆腐,蔥,桶筍	產銷履歷蔬菜	季節水果	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	8.4	1.4	1.3	0.2	0	2	806

*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。

*配合三章1Q政策,菜單加註底色,主要食材取得標章認證。

*11/20蔬食日

*本幼兒園供應之餐點,食材來源使用國產豬肉。