

南門國小附設幼兒園109年10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 海帶芽 或菜膽子 蔬菜 水果 肉類 蛋類 豆類									
10月1日	四	中秋節																		
10月2日	五	中秋節補假																		
10月5日	一	絲瓜麵線 白麵線, 絲瓜, 肉片, 芹菜	紫米飯 白米, 紫米	紅燒獅子頭 獅子頭, 木耳絲, 紅蘿蔔	毛豆炒玉米 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	季節水果	大滷湯 筍絲, 豬血, 紅蘿蔔, 木耳	紫米薏仁湯 紫米, 薏仁	8	1.8	1.6	0.2	0	2.2	814				
10月6日	二	米漿+饅頭 白米, 黑花生, 饅頭	白米飯 白米	糖醋魚丁 水鯊丁, 蕃茄醬	水晶粉絲 冬粉, 黃豆芽, 紅蘿蔔	有機蔬菜	季節水果	金菇黃瓜湯 大黃瓜, 金針菇	關東煮 白蘿蔔, 玉米粒, 黑輪	8.4	1.9	1.7	0.2	0	1.6	816				
10月7日	三	決明子麥茶+慶生蛋糕 決明子, 麥茶, 慶生蛋糕	燕麥飯 白米, 燕麥	京醬肉絲 肉絲, 豆干片	肉茸長豆 長豆, 絞肉	國產追溯蔬菜	季節水果	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	寧波年糕湯 寧波年糕, 肉片, 高麗菜	8	2	2.1	0.2	0	2	825				
10月8日	四	冬菜細粉 冬粉, 冬菜, 肉絲, 豆芽菜	炊飯 白米	南瓜香菇炊飯 肉絲, 南瓜, 生香菇, 袖珍菇, 毛豆	百頁滷黑輪 百頁豆腐, 黑輪	有機蔬菜	季節水果	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 大骨	優酪乳+愛心牛奶球 優酪乳, 愛心牛奶球	8.1	1.7	1.7	0.2	0.3	1.7	837				
10月9日	五	雙十節補假																		
10月12日	一	豆漿+銀絲卷 豆漿, 銀絲卷	白米飯 白米	塔香雞丁 雞丁, 九層塔	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉	產銷履歷蔬菜	季節水果	海絲肉絲湯 海帶絲, 肉絲	魚丸米粉 米粉, 魚丸, 豆芽菜	7.9	1.7	1.6	0.2	0	2.2	863				
10月13日	二	香菇意麵 意麵, 香菇絲, 蚵白菜	香鬆飯 白米, 香鬆	珍菇燴肉片 肉片, 金針菇, 大白菜	花椰炒豆皮 花椰菜, 角螺	有機蔬菜	季節水果	薑絲金針湯 金針, 薑絲	芋香西米露 西谷米, 芋頭, 椰漿	8.4	1.7	1.8	0.2	0	1.6	810				
10月14日	三	鮮奶+草莓夾心吐司 鮮奶, 草莓夾心吐司	地瓜飯 白米, 地瓜	海結燒雞 雞丁, 海帶結, 紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋, 油片絲	季節青菜	季節水果	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨	玉米肉茸粥 白米, 絞肉, 玉米粒	8	1.6	1.7	0.2	0.5	1.8	861				
10月15日	四	肉絲米苔目 米苔目, 肉絲, 大白菜	炒麵 白油麵	肉絲炒麵 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔	櫻花蝦炒扁蒲 扁蒲, 櫻花蝦	有機蔬菜	季節水果	酸菜豬血湯 豬血, 酸菜	燒仙草 燒仙草, 薏仁, 紅豆, 蓮子	8.5	1.8	1.8	0.2	0	1.7	827				
10月16日	五	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	五穀飯 白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 麥片	香菇肉燥 香菇, 絞肉, 碎瓜	三色薯絲 涼薯, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜	季節水果	枸杞南瓜湯 南瓜, 枸杞	肉絲板條 板條, 肉絲, 高麗菜	8.4	1.6	1.8	0.2	0	1.6	865				
10月17日	六	運動會(供應餐盒)																		
10月19日	一	運動會補假																		
10月20日	二	優酪乳+維也納麵包 優酪乳, 維也納麵包	白米飯 白米	油腐雞丁 雞丁, 油豆腐	海絲炒銀芽 海帶絲, 黃豆芽	有機蔬菜	季節水果	涼薯排骨湯 涼薯, 排骨	番茄蔬菜烏龍麵 烏龍麵, 番茄, 洋蔥, 肉絲, 魚板絲	8	1.6	1.7	0.2	0.3	1.7	825				
10月21日	三	校外教學(供應餐盒)																		
10月22日	四	堅果奶香麥片粥 麥片, 牛奶, 核桃, 葡萄乾	炒飯 白米	肉絲蛋炒飯 肉絲, 雞蛋, 玉米粒	長豆炒素雞 長豆, 素雞	有機蔬菜	季節水果	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	沙茶麵疙瘩 麵疙瘩, 肉片, 紅蘿蔔, 木耳, 小白菜	8.5	1.9	1.7	0.2	0	1.6	853				
10月23日	五	蔬菜鍋燒麵 鍋燒意麵, 素肉絲, 豆芽菜	五穀飯 白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 麥片	紅燒烤魷 烤魷, 洋芋	螞蟥上樹 冬粉, 素絞肉, 高麗菜	有機蔬菜	季節水果	冬瓜皮絲湯 冬瓜, 皮絲	桂圓花生銀耳湯 白木耳, 花生, 桂圓	8.4	1.7	1.7	0.2	0	1.6	897				
10月26日	一	豆漿+芝麻包 豆漿, 芝麻包	白米飯 白米	沙茶肉絲 肉絲, 洋蔥, 沙茶醬	花生麵筋 麵筋泡, 花生	產銷履歷蔬菜	季節水果	黃瓜蟹絲湯 大黃瓜, 蟹絲	蔬菜雲吞 雲吞, 高麗菜	7.9	1.8	1.6	0.2	0	2.2	897				
10月27日	二	味噌拉麵 拉麵, 味噌, 肉片, 鵝蛋, 玉米筍, 蚵白	胚芽米飯 白米, 胚芽米	蘑菇雞腿 翅腿, 杏鮑菇, 蘑菇醬	鼓汁豆腐 豆腐, 黑豆鼓	有機蔬菜	季節水果	玉米大骨湯 玉米, 大骨	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	8.4	1.7	1.6	0.2	0	1.8	816				
10月28日	三	鮮奶+蒸果子 鮮奶+蒸果子	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蒜香肉片 肉片, 蒜, 大白菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋	季節青菜	季節水果	銀魚海芽湯 海帶芽, 小魚干	客家湯圓 湯圓, 韭菜, 肉絲	8	1.6	1.7	0.2	0.5	1.7	855				
10月29日	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 小白菜	醇醬麵 白油麵	醇醬麵 絞肉, 豆干丁	珍菇燴冬瓜 冬瓜, 金針菇	有機蔬菜	季節水果	福菜竹筍湯 竹筍, 朴菜, 肉片	紫米蓮子湯 紫米, 蓮子	8.5	1.8	1.8	0.2	0	1.7	827				
10月30日	五	綠豆麥角湯 綠豆, 麥片	五穀飯 白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 麥片	杏菇燒肉 杏鮑菇, 南瓜, 雞丁	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	季節水果	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	香菇肉茸粥 白米, 絞肉, 香菇絲, 筍絲	8	1.7	1.8	0.2	0.3	1.6	827				

*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。

*10/23蔬食日