

114年 11月 餐點計畫表

自強國中附設幼兒園



	三章1Q申請		早點心	午餐				午點心			全穀雜糧 (份)	油脂肉 類蛋糖 子(份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	水果 (份)	豆魚蛋 肉(份)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)
11/3	星期一	★	香椿豬肉麵線 麵線,肉絲S,大白菜	紫米飯 白米,紫米	紅燒豬肉 肉片S,白蘿蔔Q-煮	塔香炒豆干 豆干片-炒	履歷蔬 菜T	三絲湯 筍絲,木耳Q,肉絲S	地瓜鹹粥 白米,地瓜,絞肉S,大白菜	水果 水果	5.5	2.0	1.7	0	0.4	2.4	288	643	677
11/4	星期二	★	肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	茄汁煮魚 魚丁Q,馬鈴薯Q-煮	干絲炒肉絲 干絲,肉絲S-炒	有機蔬 菜O	玉米排骨湯 玉米粒Q,龍骨丁S	花生綠豆湯 花生仁,綠豆	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0	0.4	2.0	387	622	655
11/5	星期三	★	慶生蛋糕+牛奶 蛋糕,牛奶	特餐 特餐	田園炒飯 白飯,肉絲S,香菇Q,玉米粒Q	刺瓜肉片 大黃瓜Q,肉片S-炒	季節蔬 菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	客家米粉湯 米粉,肉絲S,高麗菜	水果 水果	5.8	1.6	1.8	0.5	0.4	1.9	290	689	725
11/6	星期四	★	香菇瘦肉粥 白米,絞肉S,香菇,大白菜	小米飯 白米,糯小米	醬燒豬肉 肉片S,豆芽菜Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	香菇雞湯 香菇Q,冬瓜Q,雞丁S	日式關東煮 白蘿蔔,油豆腐,玉米粒,香菇,高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.5	167	650	684
11/7	星期五	★	筍香大滷麵 拉麵,肉絲S,筍絲,雞蛋Q	蕎麥飯 白米,蕎麥	蜜汁雞丁 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	蒜香海茸 海茸-炒	有機蔬 菜O	番茄白菜肉絲湯 番茄Q,大白菜Q,肉絲S	奶酪 光泉奶酪	水果 水果	4.3	1.6	1.6	0.6	0.4	2.0	322	604	636
11/10	星期一	★	柴香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,大白菜,柴魚片	麥片飯 白米,麥片	香菇肉燥干丁 絞肉S,碎干丁,香菇Q-炒	木須高麗菜 高麗菜Q,木耳Q-炒	履歷蔬 菜T	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q	吻仔魚肉茸粥 白米,吻仔魚,絞肉S,蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.5	380	650	684
11/11	星期二	★	奶油吐司+牛奶 奶油吐司,牛奶	胚芽米飯 白米,胚芽米	三杯雞 雞丁S,麵腸-煮	蛋香扁蒲 蒲瓜Q,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	味噌豆腐湯 豆腐	日式烏龍麵 烏龍麵,肉片S,海帶芽	水果 水果	5.8	1.6	1.8	0.5	0.4	1.9	319	689	725
11/12	星期三	★	雞肉小米粥 白米,小米,雞肉絲S,高麗菜	特餐 特餐	客家炒板條 板條,肉絲S,豆芽菜Q	紅燒油豆腐 油豆腐,玉米筍Q-煮	季節蔬 菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	奶香燒仙草 仙草汁,綠豆,花豆,小芋圓,牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.2	0.4	1.9	308	647	681
11/13	星期四	★	水煎包+薏仁米漿 水煎包,白米,洋薏仁	糙米飯 白米,糙米	咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮	青花炒雞絲 青花菜S,雞肉絲S-炒	有機蔬 菜O	佛手排骨湯 佛手瓜Q,龍骨丁S	麻油麵線 白麵線,肉絲S,蚵白菜	水果 水果	5.9	1.8	1.6	0	0.4	2.4	165	655	690
11/14	星期五	★	豬肉湯麵 油麵,肉絲S,蚵白菜	紫米飯 白米,紫米	紫蘇梅燒雞 雞丁S,冬瓜Q-煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	蔬菜肉片湯 大白菜Q,洋蔥Q,肉片S	水煮玉米+豆漿 玉米條,豆漿	水果 水果	5.4	1.6	1.5	0	0.4	2.4	163	613	645
11/15			【運動會】供應餐盒																
11/17	星期一	★	味噌蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,大白菜	燕麥飯 白米,燕麥	蛋香蒸肉餅 絞肉S,雞蛋Q,豆腐-蒸	毛豆玉米 毛豆仁T,玉米粒Q-炒	履歷蔬 菜T	香菇蒲瓜湯 香菇Q,蒲瓜Q,肉絲S	雞茸蔬菜粥 白米,雞肉絲S,蚵白菜	水果 水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.4	204	649	683
11/18	星期二	★	沖繩黑糖捲+牛奶 沖繩黑糖捲,牛奶	小米飯 白米,糯小米	糖醋魚排 魚排Q-炸	菇菇高麗菜 高麗菜Q,秀珍菇Q,雲白菇Q-炒	有機蔬 菜O	大滷湯 筍絲,木耳Q,雞蛋Q	沙茶肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,蚵白菜	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.5	0.4	2.0	285	693	729
11/19	星期三	★	古早味米苔目 米苔目,絞肉S,蝦米,豆芽菜	特餐 特餐	雞絲玉米炒飯 白米,雞肉絲S,玉米粒Q	京醬干片 豆干片-炒	季節蔬 菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q,龍骨丁S	奶香紅豆麥片湯 紅豆,麥片,牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.2	0.4	2.0	346	647	681
11/20	星期四	★	菜包+蛋花湯 菜包,雞蛋Q	蕎麥飯 白米,蕎麥	鐵板炒豬肉 肉片S,洋蔥Q-炒	南瓜燜蛋 南瓜Q,雞蛋Q-煮	有機蔬 菜O	柴魚豆腐湯 豆腐,大白菜Q,柴魚片	愛心牛奶球+麥茶 愛心牛奶球,麥茶	水果 水果	5.4	1.8	1.7	0	0.4	2.4	223	626	659
11/21			【運動會補假】																
11/24	星期一	★	滑蛋雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,雞蛋Q,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	銀蘿滷肉 肉丁S,白蘿蔔Q-煮	腐皮白菜 豆皮,大白菜Q-炒	履歷蔬 菜T	鮮筍雞湯 竹筍Q,雞丁Q	地瓜肉茸糙米粥 白米,糙米,絞肉S,地瓜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	203	645	679
11/25	星期二	★	銀絲卷+牛奶 銀絲卷,牛奶	胚芽米飯 白米,胚芽米	塔香燒雞 雞丁S,黑豆干-煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	有機蔬 菜O	金針肉片湯 金針菜乾,肉片S	豬肉刀削麵 刀削麵,肉絲S,蚵白菜	水果 水果	5.6	1.5	1.6	0.5	0.4	2.1	406	676	711
11/26	星期三	★	酸辣湯餃 筍絲,木耳,紅蘿蔔,水餃	特餐 特餐	招牌炒麵 油麵,肉絲S,豆芽菜Q	香菇蒸蛋 香菇Q,雞蛋Q-蒸	季節蔬 菜	南瓜排骨湯 南瓜Q,龍骨丁S	奶香芋頭西谷米 芋頭Q,西谷米,牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.2	0.4	2.0	205	647	681
11/27	星期四	★	鮭魚蔬菜粥 白米,糙米,鮭魚罐,大白菜	紫米飯 白米,紫米	麻油炒豬肉 肉片S,高麗菜Q-炒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	有機蔬 菜O	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q	香蔥麵線 麵線,絞肉S,蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	226	648	682
11/28	星期五	★	茄汁豬肉意麵 意麵,肉絲S,高麗菜	藜麥飯 白米,藜麥	椰香咖哩雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	肉燥竹筍 竹筍Q,絞肉S-炒	有機蔬 菜O	海芽魚乾湯 海帶芽,小魚乾	水煮蛋+燕麥奶 雞蛋Q,燕麥奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.9	190	615	648

*蔬食日及3章1Q豆奶日：11/21。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、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」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*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。