

115年 9月 餐點計畫表

自強國中附設幼兒園



三餐1Q申請		早點心		午餐			午點心			全穀類 (份)	油質與 堅果類 子(份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	豆美菜 肉(份)	奶 (mg)	奶 (mg)	熱量 (大卡)	
8/31	星期一	★	愛心牛奶球+豆漿 愛心牛奶球, 豆漿	胚芽米飯 白米, 胚芽米	紅燒豬肉 肉片S, 白蘿蔔Q-煮	肉燥豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	履歷蔬 菜T	玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q	香菇雞肉蔬菜粥 白米, 香菇絲, 雞肉絲S, 高麗菜	水果	5.9	1.7	1.5	0	0.2	2.4	298	639	672
9/1	星期二	★	柴魚烏龍麵 洋蔥, 柴魚片, 烏龍麵, 肉片S	麥片飯 白米, 麥片	麵腸燒雞 雞丁S, 麵腸-煮	蛋香白菜 大白菜Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	青木瓜肉片湯 青木瓜Q, 肉片S	奶香綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜, 牛奶	水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.2	1.9	315	637	671
9/2	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕, 鮮奶	特餐 特餐	招牌炒飯 白米, 玉米粒Q, 肉絲S, 高麗菜Q	醬燒干片 豆干片-炒	季節蔬 菜	香菇薏仁雞湯 香菇Q, 洋薏仁, 雞丁S	香椿肉絲麵 油麵, 肉絲S, 豆芽菜	水果	5.9	1.7	1.5	0.5	0.2	1.9	423	679	714
9/3	星期四	★	絲瓜吻魚肉末粥 白米, 吻仔魚, 絞肉S, 絲瓜	紫米飯 白米, 紫米	鐵板豬柳 豬柳S, 豆芽菜Q-炒	彩絲青花 青花菜S, 紅蘿蔔T-炒	有機蔬 菜O	芹香貢丸湯 芹菜Q, 貢丸片S, 白蘿蔔Q	番茄通心粉 通心粉, 絞肉S, 番茄, 洋蔥	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.2	2.4	265	631	664
9/4	星期五	★	豬肉鍋燒意麵 鍋燒意麵, 肉絲S, 貢丸片S, 高麗菜	糙米飯 白米, 糙米	咕咾雞丁 雞丁S, 洋蔥Q-煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	有機蔬 菜O	佛手排骨湯 佛手瓜Q, 龍骨丁S	紫米燕麥湯 紫米, 燕麥	水果	5.6	2.2	1.6	0	0.2	2.3	250	633	666
9/7	星期一	★	沖繩黑糖捲+優酪乳 黑糖捲, 優酪乳	燕麥飯 白米, 燕麥	南瓜咖哩豬 肉片S, 南瓜Q-煮	滷味黑豆干 黑豆干-煮	履歷蔬 菜T	三絲湯 竹筍, 肉絲S, 紅蘿蔔T	玉米肉茸粥 白米, 絞肉S, 玉米粒, 大白菜	水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.2	1.9	388	676	711
9/8	星期二	★	芋籤粿湯 芋籤, 蚵白菜	小米飯 白米, 糯小米	酥炸魚排 魚排Q-炸	蒲瓜炒蛋 蒲瓜Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	薑絲海芽湯 海帶芽	奶香仙草風味甜湯 仙草汁, 花生仁, 紅豆, 牛奶	水果	5.9	1.6	1.6	0.2	0.2	1.5	297	615	647
9/9	星期三	★	枸杞麵線 麵線, 肉絲S, 小白菜, 枸杞	特餐 特餐	香炒烏龍麵 烏龍麵, 肉絲S, 大白菜Q	柴香油豆腐 油豆腐, 柴魚片-煮	季節蔬 菜	刺瓜雞湯 大黃瓜Q, 雞丁S	關東煮 白蘿蔔, 肉片S, 香菇, 高麗菜	水果	5.6	2.2	1.6	0	0.2	2.4	293	645	679
9/10	星期四	★	滑蛋肉茸小米粥 白米, 小米, 雞蛋Q, 絞肉S, 高麗菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	洋芋嫩雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	塔香海耳 海耳, 九層塔-炒	有機蔬 菜O	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	什錦刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 金針菇, 美白菇, 蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.2	2.3	300	629	662
9/11	星期五	★	肉絲寬粉 寬粉, 肉絲S, 豆芽菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	客家滷肉 肉片S, 筍干-煮	翡翠洋蔥雞絲 小黃瓜Q, 洋蔥Q, 雞肉絲S-炒	有機蔬 菜O	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨丁S	桂圓銀耳湯 桂圓, 白木耳	水果	5.8	1.7	1.5	0	0.2	1.9	244	603	635
9/14	星期一	★	紹子米線 米線, 肉絲S, 番茄, 蚵白菜	麥片飯 白米, 麥片	日式燒雞 雞丁S, 豆芽菜Q-煮	玉米蒸蛋 雞蛋Q, 玉米粒Q-蒸	履歷蔬 菜T	南瓜肉絲湯 南瓜Q, 肉絲S	高麗菜碎肉粥 白米, 絞肉S, 豆干丁, 高麗菜	水果	5.6	2.0	1.6	0	0.2	2.3	273	627	660
9/15	星期二	★	燒賣+鮮奶 燒賣, 鮮奶	紫米飯 白米, 紫米	主廚肉排 肉排S-煮	木須竹筍 竹筍, 木耳-炒	有機蔬 菜O	蔬菜味噌湯 大白菜Q, 味噌	豬肉板條 板條, 肉絲S, 豆芽菜	水果	5.3	2.0	1.4	0.5	0.2	2.2	382	671	706
9/16	星期三	★	濃湯螺旋麵 螺旋麵, 玉米粒, 雞蛋Q, 絞肉S	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米, 肉絲S, 玉米粒Q, 香菇Q	彩椒腐皮高麗菜 高麗菜Q, 彩椒Q, 豆包絲-炒	季節蔬 菜	豆薯大骨湯 豆薯Q, 大骨S	綠豆薏仁湯 綠豆, 洋薏仁	水果	5.8	1.7	1.5	0	0.2	1.9	266	607	639
9/17	星期四	★	鮭魚蔬菜粥 白米, 鮭魚罐, 絞肉S, 蚵白菜	藜麥飯 白米, 藜麥	糖醋雞丁 雞丁S, 洋蔥Q-煮	西芹海絲 海帶絲, 西芹Q-炒	有機蔬 菜O	黃瓜排骨湯 大黃瓜Q, 龍骨丁S	肉羹拉麵 拉麵, 肉羹S, 大白菜	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.2	2.4	303	629	662
9/18	星期五	★	韭香米苔目 米苔目, 豆芽菜, 韭菜, 角螺	糙米飯 白米, 糙米	堅果燒豆干 堅果, 豆干片-煮	菇菇冬瓜 冬瓜Q, 美白菇Q, 鴻喜菇Q-煮	有機蔬 菜O	裙帶菜蛋花湯 裙帶菜, 雞蛋Q	烤地瓜+奶香麥茶 烤地瓜, 大麥, 牛奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.2	1.9	281	637	670
9/21	星期一	★	日式豚骨烏龍麵 烏龍麵, 肉片S, 蚵白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	砂鍋豆腐魚 魚丁Q, 油豆腐-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	履歷蔬 菜T	蒲瓜大骨湯 蒲瓜Q, 大骨S	竹筍鹹稀飯 白米, 竹筍, 絞肉S	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.2	2.3	285	632	665
9/22	星期二	★	埔里米粉 米粉, 肉絲S, 豆芽菜	小米飯 白米, 糯小米	芝麻豬肉丼 肉片S, 豆芽菜Q, 白芝麻-煮	雪絲青花 青花菜S, 雞肉絲S-炒	有機蔬 菜O	榨菜雞湯 榨菜絲, 雞丁S	芋香西米露 西谷米, 芋頭Q, 椰漿	水果	5.8	1.6	1.6	0.1	0.2	1.8	251	613	645
9/23	星期三	★	兔兔包+鮮奶 兔兔包, 鮮奶	特餐 特餐	茄汁義大利麵 通心麵, 絞肉S, 洋蔥Q	京醬豆干 長豆Q, 豆干片-炒	季節蔬 菜	巧達濃湯 玉米粒Q, 雞蛋Q	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 蚵白菜	水果	5.9	1.7	1.4	0.5	0.2	2.0	435	686	722
9/24	星期四	★	香菇肉茸粥 白米, 絞肉S, 香菇, 高麗菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	三杯雞 雞丁S, 麵腸, 九層塔-炒	芋香白菜 大白菜Q, 芋頭Q, 肉絲S-煮	有機蔬 菜O	海帶肉絲湯 海帶絲, 肉絲S	奶酪 奶酪	水果	4.4	1.7	1.5	0.6	0.2	1.8	361	588	619
9/25(五)~9/28(一)【中秋節／教師節】																			
9/29	星期二	★	蛋香雞絲麵 雞蛋Q, 高麗菜, 肉絲S, 雞絲麵	胚芽米飯 白米, 胚芽米	家常滷豬肉 肉片S, 白蘿蔔Q-煮	蒜炒寬粉 寬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	有機蔬 菜O	竹筍雞湯 竹筍, 雞丁S	奶香綠豆芋圓湯 綠豆, 小芋圓, 牛奶	水果	5.9	1.6	1.6	0.2	0.2	1.9	294	637	670
9/30	星期三	★	鍋貼+鮮奶 鍋貼, 鮮奶	特餐 特餐	雞絲炒飯 白米, 雞肉絲S, 玉米粒Q, 高麗菜	什錦油豆腐 油豆腐, 毛豆仁T, 香菇Q-煮	履歷蔬 菜T	佛瓜大骨湯 佛手瓜Q, 大骨S	肉絲意麵 意麵, 肉絲S, 蚵白菜	水果	5.3	2.1	1.6	0.5	0.2	2.5	413	694	731

*蔬食日及3章1Q豆奶日：9/18。

*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。