

115年 10月 餐點計畫表

白強國中附設幼兒園



		三章1Q申請		早點心		午餐					午點心						全段總 (份)		油質肉 包果糖 子(份)		蔬菜 (份)		奶類 (份)		水果 (份)		豆类蛋 肉(份)		鈣 (mg)		鈉 (mg)		熱量 (大卡)	
10/1	星期四	★	地瓜糙米鹹粥 白米、糙米、地瓜、絞肉S、高麗菜	糙米飯 白米、糙米	洋蔥豬柳 肉絲S、洋蔥Q-炒	南瓜滑蛋 南瓜Q、雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	味噌白菜湯 大白菜Q、木耳Q、味噌	茄汁螺旋麵 螺旋麵、絞肉S、番茄、洋蔥、玉米粒	水果	5.5	2.0	1.4	0	0.2	2.2	247	611	644															
10/2	星期五	★	擔擔板條 板條、絞肉S、豆芽菜	燕麥飯 白米、燕麥	粉蒸肉 肉片S、馬鈴薯Q-蒸	金菇高麗 高麗菜Q、金針菇Q-炒	有機蔬 菜O	冬瓜鮮排湯 冬瓜Q、龍骨T-S	山藥銀耳湯 白木耳、山藥	水果	6.3	1.7	1.3	0	0.2	1.8	238	626	659															
10/5	星期一	★	芋泥包+豆漿 芋泥包、豆漿	小米飯 白米、糯小米	日式薑燒豬 肉片S、海帶根-煮	起司肉茸玉米 玉米李Q、絞肉S、起司-炒	履歷蔬 菜T	蔬菜大骨湯 南瓜Q、大白菜Q、洋蔥Q、大骨S	客家米苔目 米苔目、高麗菜、肉絲	水果	5.9	1.5	1.2	0	0.2	2.3	260	617	649															
10/6	星期二	★	鮮味麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S、海帶芽、豆芽菜	蕎麥飯 白米、蕎麥	糖醋魚丁 魚丁Q、洋蔥Q-煮	鮮菇青花 青花菜S、香菇Q-炒	有機蔬 菜O	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔T、雞蛋Q	紅豆薏仁湯 紅豆、洋薏仁	水果	6.3	1.6	1.3	0	0.2	1.8	265	628	661															
10/7	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕、鮮奶	特餐 特餐	菇菇炊飯 白米、肉絲S、香菇Q、美白菇Q、高麗菜Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	季節蔬 菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、肉絲S	肉絲雞蛋麵 油麵、肉絲S、雞蛋Q、豆芽菜	水果	5.8	1.7	1.2	0.5	0.2	1.9	366	670	705															
10/8	星期四	★	鮪魚糙米粥 白米、糙米、鮪魚罐、絞肉S、高麗菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞丁S、馬鈴薯Q-煮	芽菜肉絲 豆芽菜Q、肉絲S-炒	有機蔬 菜O	青木瓜排骨湯 青木瓜Q、龍骨T-S	優格 優格	水果	4.3	1.6	1.4	0.6	0.2	1.8	327	576	606															
10/9	星期五		【雙十節連假】																															
10/12	星期一	★	白菜雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、雞蛋Q、大白菜	麥片飯 白米、麥片	冬瓜滷雞 雞丁S、冬瓜Q-煮	腐皮竹筍 竹筍、豆皮、香菇Q-炒	履歷蔬 菜T	羅宋湯 大白菜Q、番茄Q、肉片、西芹Q	肉茸小米粥 白米、糯小米、絞肉S、高麗菜	水果	5.5	2.1	1.6	0	0.2	2.2	253	614	646															
10/13	星期二	★	銀絲卷+優酪乳 銀絲卷、優酪乳	紫米飯 白米、紫米	紅燒豬排 肉排S-煮	螞蟻上樹 冬菇、絞肉S、大白菜Q-炒	有機蔬 菜O	玉米濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、雞蛋Q	家傳麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S、番茄、大白菜	水果	5.8	1.6	1.2	0.5	0.2	1.8	366	659	693															
10/14	星期三	★	肉燥米粉湯 米粉、絞肉S、大白菜	特餐 特餐	香炒刀削麵 刀削麵、肉絲S、豆芽菜Q	回鍋干片 豆干片、高麗菜Q-炒	季節蔬 菜	佛手大骨湯 佛手瓜Q、大骨S	奶香燒仙草 仙草汁、花豆、麥片、小芋圓、牛奶	水果	6.4	1.7	1.1	0.2	0.2	1.9	364	661	696															
10/15	星期四	★	吻魚什錦燕麥粥 白米、燕麥、吻仔魚、絞肉S、蚵白菜	燕麥飯 白米、燕麥	照燒雞丁 雞丁S、洋蔥Q-煮	蒜香海茸 海茸-炒	有機蔬 菜O	豆薯肉絲湯 豆薯Q、肉絲S	油腐寬粉 寬粉、肉絲S、高麗菜、油豆腐	水果	5.5	2.1	1.4	0	0.2	2.2	293	615	647															
10/16	星期五	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	糙米飯 白米、糙米	肉燥豆腐 豆腐、素絞肉-煮	蛋香蒲瓜 蒲瓜Q、雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	鮮味黃芽湯 黃豆芽Q、裙帶菜、味噌	綠豆甜湯 綠豆、米苔目	水果	6.6	1.6	1.4	0	0.2	1.4	255	625	658															
10/19	星期一	★	豬肉湯麵 油麵、肉絲S、高麗菜	小米飯 白米、糯小米	香酥魚排 魚排Q-炸	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q-炒	履歷蔬 菜T	青木瓜雞湯 青木瓜Q、雞丁S	蔬菜雞茸粥 白米、雞肉絲S、高麗菜	水果	5.5	2.0	1.5	0	0.2	2.2	266	616	648															
10/20	星期二	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲、鮮奶	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒雞丁 雞丁S、麵腸-煮	椒香寬粉 寬粉、絞肉S、高麗菜Q-炒	有機蔬 菜O	大滷湯 竹筍、木耳Q、肉絲S	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、肉片S、秀珍菇	水果	5.5	1.7	1.4	0.5	0.2	1.9	382	651	685															
10/21	星期三	★	香菇肉燥冬粉 冬粉、絞肉S、香菇、蚵白菜	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米、肉絲S、香菇Q、高麗菜Q	菇菇黃瓜 佛手瓜Q、美白菇Q-炒	季節蔬 菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q、大骨S	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	6.3	1.7	1.3	0	0.2	1.8	247	630	663															
10/22	星期四	★	瘦肉胚芽米粥 白米、胚芽米、絞肉S、高麗菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	塔香雞丁 雞丁S、馬鈴薯Q、九層塔-煮	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲S-炒	有機蔬 菜O	蔬菜味噌湯 大白菜Q、角蔥、味噌	滑蛋肉絲麵線 麵線、肉絲S、雞蛋Q、筍絲、木耳	水果	5.5	2.1	1.5	0	0.2	2.2	244	616	648															
10/23	星期五	★	大滷麵 油麵、肉絲S、雞蛋Q、大白菜	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒肉片 肉片S、洋蔥Q-煮	毛豆燴豆腐 豆腐、毛豆仁T-煮	有機蔬 菜O	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋Q	奶酪 奶酪	水果	4.4	1.6	1.1	0.6	0.2	1.8	400	578	608															
10/26	星期一		【光復節連假】																															
10/27	星期二	★	肉包+鮮奶 肉包、鮮奶	紫米飯 白米、紫米	蘿蔔燒雞 雞丁S、白蘿蔔Q	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	三絲湯 竹筍、木耳Q、肉絲S	皮蛋瘦肉粥 皮蛋、絞肉S、白米、高麗菜	水果	5.5	1.7	1.2	0.5	0.2	2.3	365	668	703															
10/28	星期三	★	濃湯通心粉 通心粉、絞肉S、南瓜、洋蔥	特餐 特餐	肉燥拌麵 油麵、絞肉S、豆芽菜Q	蜜香油腐 油豆腐、白芝麻-煮	季節蔬 菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q、雞蛋Q	奶香紫米湯 紫米、糯米、紅豆、雪蓮子、牛奶	水果	6.3	1.6	1.2	0.2	0.2	1.8	357	655	690															
10/29	星期四	★	珠貝肉茸蔬菜粥 白米、珠貝、絞肉S、蚵白菜	藜麥飯 白米、藜麥	南洋咖哩雞 雞丁S、馬鈴薯Q-煮	鍋燒海結 海帶結-煮	有機蔬 菜O	薏仁排骨湯 香菇Q、洋蔥仁、龍骨T-S	豚骨烏龍麵 烏龍麵、肉絲S、高麗菜	水果	5.5	2.1	1.5	0	0.2	2.2	282	617	649															
10/30	星期五	★	香蔥雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、洋蔥	糙米飯 白米、糙米	筍干燒肉 肉片S、筍干-煮	開陽白菜滷 大白菜Q、豆皮、蝦米-炒	有機蔬 菜O	冬瓜雞湯 冬瓜Q、雞丁S	地瓜西谷米 地瓜、西谷米	水果	6.3	1.6	1.3	0	0.2	1.8	234	621	654															

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：10/16。

* 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。