

115年 11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		全段膳 (份)	油質與 果糖 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	豆與蛋 (份)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)
11/2	星期一	★	筍香大滷麵 拉麵,肉絲S,筍絲,雞蛋Q	燕麥飯 白米,燕麥	醬燒豬肉 肉片S,青花菜S-煮	塔香炒豆干 豆干片,九層塔-炒	履歷蔬 菜T	味噌蔬菜湯 高麗菜Q,皮絲	香菇瘦肉粥 白米,絞肉S,香菇,大白菜	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.2	263	614	646
11/3	星期二	★	肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,蚵白菜	小米飯 白米,糯小米	洋蔥燒雞 雞丁S,洋蔥S-煮	布丁蒸蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-蒸	有機蔬 菜O	香菇蘿蔔湯 香菇Q,白蘿蔔Q,肉絲S	奶香花生綠豆湯 花生仁,綠豆,牛奶	水果	5.9	1.8	1.2	0.2	0.2	1.7	217	626	659
11/4	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	特餐 特餐	田園炒飯 白米,肉絲S,香菇Q,高麗菜Q	毛豆玉米 玉米粒Q,毛豆仁T-炒	季節蔬 菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜Q,龍骨丁S	芋籤裸湯 芋籤裸,高麗菜	水果	5.9	1.5	1.2	0.5	0.2	1.5	335	650	684
11/5	星期四	★	地瓜鹹粥 白米,地瓜,絞肉S,高麗菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	香酥魚排 魚排Q-炸	蒜香海茸 海茸-炒	有機蔬 菜O	羅宋雞湯 番茄Q,雞丁S,大白菜Q,西芹Q	埔里米粉湯 粗米粉,肉絲S,豆芽菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.2	236	612	644
11/6	星期五	★	麻油麵線 麵線,肉絲S,大白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	油腐燒肉 肉片S,油豆腐-煮	菜脯蛋 雞蛋Q,碎脯-炒	有機蔬 菜O	四神湯 洋蔥仁,淮山,芡實,大骨S	日式關東煮 白蘿蔔,黑輪,香菇,高麗菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.2	227	608	640
11/9	星期一	★	古早味米苔目 米苔目,絞肉S,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	京醬燒雞 雞丁S,洋蔥Q-煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	履歷蔬 菜T	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q,肉絲S	吻仔魚肉茸粥 白米,吻仔魚,絞肉S,蚵白菜	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.1	244	609	641
11/10	星期二	★	味噌蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,大白菜	紫米飯 白米,紫米	咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮	豆皮高麗菜 高麗菜Q,豆皮-炒	有機蔬 菜O	榨菜雞湯 榨菜絲,雞丁S	日式烏龍麵 烏龍麵,肉片S,金針菇,高麗菜	水果	5.6	1.9	1.6	0	0.2	1.7	207	594	625
11/11	星期三	★	雞肉胚芽米粥 白米,胚芽米,雞肉絲S,高麗菜	特餐 特餐	豆干炸醬麵 油麵,絞肉S,碎干丁	玉筍青花 青花菜S,玉筍筍Q-炒	季節蔬 菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q,大骨S	奶香燒仙草 仙草汁,紅豆,花豆,小芋圓,牛奶	水果	5.9	1.7	1.3	0.2	0.2	1.7	235	623	656
11/12	星期四	★	蔬菜肉絲麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,豆芽菜	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞丁 雞丁S,洋蔥Q-煮	金瓜炒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q	奶酪 奶酪	水果	5.6	2.0	1.4	0.5	0.2	2.6	188	709	746
11/13	星期五		【戶外教育】供應餐盒																
11/16	星期一	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,肉絲S,大白菜	小米飯 白米,糯小米	三杯魚丁 魚丁Q,馬鈴薯Q-煮	玉米肉茸 玉米粒Q,絞肉S,紅蘿蔔T-炒	履歷蔬 菜T	刺瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S	雞茸蔬菜粥 白米,雞肉絲S,蚵白菜	水果	5.6	1.9	1.5	0	0.2	2.2	216	615	647
11/17	星期二	★	奶油吐司+鮮奶 奶油吐司,鮮奶	蕎麥飯 白米,蕎麥	蒸肉餅 絞肉S,豆腐,雞蛋Q-蒸	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	有機蔬 菜O	腐皮黃芽湯 黃豆芽Q,肉螺	沙茶肉絲刀削麵 刀削麵,肉絲S,高麗菜	水果	5.8	1.7	1.3	0.5	0.2	1.8	353	665	700
11/18	星期三	★	香椿豬肉麵線 麵線,肉絲S,小白菜	特餐 特餐	雞絲炒飯 白米,雞肉絲S,高麗菜Q	蜜汁油腐 油豆腐,毛豆仁T-煮	季節蔬 菜	酸辣湯 大白菜Q,木耳Q,雞蛋Q	奶香紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁,牛奶	水果	5.8	1.7	1.2	0.2	0.2	1.8	299	621	653
11/19	星期四	★	豬肉小米粥 白米,小米,絞肉S,大白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	家常燒雞 雞丁S,冬瓜Q-煮	鮮筍肉絲 竹筍Q,肉絲S-炒	有機蔬 菜O	鮮味豆腐湯 豆腐,味噌	豚骨拉麵 拉麵,肉絲S,蚵白菜	水果	5.5	1.9	1.5	0	0.2	2.2	183	611	643
11/20	星期五	★	滑蛋皮絲寬粉 寬粉,雞蛋,皮絲	麥片飯 白米,麥片	花生滷豆干 豆干丁,水煮花生-煮	紅娘炒蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬 菜O	豆薯薏仁湯 豆薯Q,洋蔥仁	燕麥銀耳湯 燕麥,白木耳,紅棗	水果	5.9	1.5	1.2	0	0.2	1.7	204	584	614
11/23	星期一	★	蔬菜雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,高麗菜	紫米飯 白米,紫米	親子丼 雞丁S,雞蛋Q,洋蔥Q-煮	打拋玉米 玉米粒Q,馬鈴薯Q-炒	履歷蔬 菜T	三絲湯 筍絲,木耳Q,肉絲S	鮭魚蔬菜粥 白米,鮭魚罐,絞肉S,蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.6	0	0.2	2.2	215	618	650
11/24	星期二	★	鮮肉餛飩湯 小白菜,餛飩	藜麥飯 白米,藜麥	古早味燒肉 肉片S,筍干-煮	日式蒸蛋 雞蛋Q,海苔絲-蒸	有機蔬 菜O	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	肉絲湯麵 油麵,肉絲S,小白菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.1	191	611	643
11/25	星期三	★	客家米粉 米粉,絞肉,大白菜	特餐 特餐	日式炒烏龍 烏龍麵,肉絲S,洋蔥Q	翡翠干片 小黃瓜Q,豆干片-炒	季節蔬 菜	銀蘿大骨湯 白蘿蔔Q,大骨S	奶香芋頭西谷米 芋頭,西谷米,牛奶	水果	5.9	1.7	1.2	0.2	0.2	1.8	284	624	656
11/26	星期四	★	菜包+鮮奶 菜包,鮮奶	糙米飯 白米,糙米	三杯翅小腿 翅小腿S,麵腸-煮	五柳長豆 長豆Q,肉絲S,彩椒Q-炒	有機蔬 菜O	西式濃湯 南瓜Q,雞蛋Q	香蔥麵線 麵線,肉絲S,大白菜	水果	5.3	1.9	1.7	0.5	0.2	1.7	308	645	679
11/27	星期五	★	茄汁豬肉意麵 意麵,肉絲S,高麗菜	燕麥飯 白米,燕麥	南洋風味豬 肉片S,馬鈴薯Q-煮	芽菜雙絲 豆芽菜Q,干絲-炒	有機蔬 菜O	柴魚味噌湯 大白菜,柴魚片,味噌	烤地瓜+麥茶 地瓜,大麥	水果	5.9	1.6	1.4	0	0.2	1.7	175	594	625
11/30	星期一	★	肉絲裸條湯 肉絲,裸條,小白菜	小米飯 白米,糯小米	薑燒豬肉 肉絲S,洋蔥Q-炒	番茄豆腐蛋 番茄Q,豆腐,雞蛋Q-炒	履歷蔬 菜T	玉米雞湯 玉米粒Q,雞丁S	蒲瓜鹹粥 蒲瓜,絞肉,白米	水果	5.5	1.9	1.5	0	0.2	2.2	204	611	643

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：11/20。

* 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。