113年 4月 餐點計畫表

自強國中附設幼兒園

田欣餐點食品廠

		三章1Q申請	早點心	午餐					午點心		全穀雜糧(份)	油脂與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	豆魚蛋肉(份)	水果(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
4月1日	星期一	★	香菇玉米瘦肉粥 白米,香菇絲,玉米粒Q,絞肉S	藜麥飯 白米,藜麥	酥炸海鮮排 海鮮排-炸	香滷油腐 油豆腐,肉片S,玉米筍Q-滷	產銷履歷T	南瓜蛋花湯 南瓜Q,雞蛋Q,紅蘿蔔Q	絲瓜雞絲麵 雞絲麵,絲瓜,紅蘿蔔,雞蛋Q,肉絲S	水果 水果	6	2.8	1.4	0	2.7	0.2	115	704	742
4月2日	星期二	★	肉包+蛋花湯 肉包,雞蛋Q,蔥	糙米飯 白米,糙米	三杯雞 雞丁S,九層塔Q,馬鈴薯Q-炒	乾煸長豆 長豆Q,肉絲S,紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	大滷湯 竹筍絲Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,,蚵白菜	水果 水果	6.4	1.9	1.8	0	1.8	0.2	105	655	690
4月3日	星期三	★	慶生蛋糕+麥茶 蛋糕,麥茶	特餐 特餐	夏威夷炒飯 白米,洋蔥Q,火腿丁,鳳梨	菇菇冬瓜 冬瓜Q,美白菇Q,鴻喜菇Q-炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包,排骨S,涼薯Q	莓果核桃吐司 莓果核桃吐司	水果 水果	7.1	1.9	1.7	0.1	1.3	0.2	130	687	724
4月4日	星期四		兒童節																
4月5日	星期五		清明節																
4月8日	星期一	★	芋頭鹹粥 白米,絞肉S,芋頭,高麗菜,香菇	燕麥飯 白米,燕麥	蒜香豬柳 洋蔥Q,豬柳S,甜不辣Q-煮	鐵板豆腐 豆腐,絞肉S,筍片Q-煮	產銷履歷T	絲瓜蛋花湯 絲瓜Q,雞蛋Q	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩,絞肉S,脆筍絲,木耳,雞蛋Q	水果 水果	6.4	2.5	1.7	0	2.6	0.2	125	720	758
4月9日	星期二	★	味噌拉麵 拉麵,海芽,肉絲S,大白菜,豆腐,味噌	蕎麥飯 白米,蕎麥	莎莎雞丁 雞丁S,小黃瓜Q,番茄Q-煮	香菇銀蘿 香菇Q,白蘿蔔Q,麵腸-煮	有機蔬菜O	田園玉米湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,絞肉S	紅豆蓮子湯 紅豆,雪蓮子	水果 水果	7.3	1.8	1.6	0	1.8	0.2	130	706	743
4月10日	星期三	★	饅頭+豆漿 饅頭,豆漿	特餐 特餐	肉燥乾麵 油麵,絞肉S,豆芽菜Q,韭菜Q	糖醋凍腐 凍豆腐,青椒Q,肉片S-煮	季節蔬菜	香薯蛋花湯 涼薯Q,紅蘿蔔Q,雞蛋Q	吻魚蒲瓜小米粥 糙米,白米,吻魚,蒲瓜,絞肉S,蝦米	水果 水果	6.3	2.1	1.5	0	2.6	0.2	225	692	728
4月11日	星期四	★	餛飩湯 雲吞,蚵白菜	香鬆飯 白米,香鬆	鼓汁肉片 肉片S,長豆Q,黑豆鼓-煮	海苔蒸蛋 海苔,雞蛋Q-蒸	有機蔬菜O	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S	豚骨烏龍麵 烏龍麵,肉片Q,蔬菜	水果 水果	6.1	2.2	1.8	0	2.7	0.2	100	695	732
4月12日	星期五	★	雞蛋麵線 紅麵線,雞蛋Q,豆包絲,紅蘿蔔,香菇	麥片飯 白米,麥片	橙香雞丁 雞丁S,南瓜Q-煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚片	加州葡萄麵包 加州葡萄麵包	水果 水果	6.2	1.8	1.6	0.4	1.9	0.2	185	695	732
4月15日	星期一	★	芋籤粿湯 芋籤粿,蚵白菜	糙米飯 白米,糙米	芝麻豬排 豬排S,白芝麻-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒	產銷履歷T	番茄豚肉湯 肉片S,番茄Q,百頁豆腐	鮪魚蔬菜粥 白米,鮪魚,絞肉S,絲瓜	水果 水果	6.5	2.7	1.5	0	2.6	0.2	183	731	769
4月16日	星期二	★	肉羹麵 油麵,肉羹,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	藜麥飯 白米,藜麥	香菇燒雞 雞丁S,香菇Q,冬瓜Q-煮	家常豆腐 油豆腐,蔥Q,絞肉S-煮	有機蔬菜O	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,牛奶	水果 水果	6.6	2	1.5	0.2	2.2	0.2	155	715	753
4月17日	星期三	★	豆沙包+牛奶 豆沙包,牛奶	特餐 特餐	蔬菜炊飯 白米,高麗菜Q,肉絲S	蛋酥絲瓜 絲瓜Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	韭香肉燥寬粉 寬粉,絞肉S,韭菜,蚵白菜	水果 水果	6.9	1.7	1.5	0.5	1.7	0.2	208	739	778
4月18日	星期四	★	鹹蛋肉末粥 白米,鹹蛋,絞肉S,芹菜,毛豆仁	胚芽米飯 白米,胚芽米	蔥燒豆腐魚 魚丁Q,豆腐,蔥Q-煮	香菇筍片 筍片Q,香菇Q,肉絲S-炒	有機蔬菜O	冬瓜薏仁大骨湯 冬瓜Q,薏仁,大骨S	客家粄條 粄條,肉絲S,豆皮,蔥,洋蔥	水果 水果	6.6	2.1	2.1	0	2.7	0.2	148	731	770
4月19日	**星期五**	★	**番茄米線** **米線,素肉絲,番茄,豆芽菜,九層塔**	**紫米飯** **白米,紫米**	**梅菜燒豆腸** **梅干菜,豆腸-煮**	**蒜苗高麗菜** **高麗菜Q,蒜苗Q-炒**	**有機蔬菜O**	**牛蒡玉米湯** **牛蒡Q,玉米Q**	**起司蒸果子** **起司蒸果子**	**水果** **水果**	6.5	1.8	1.7	0.2	1.6	0.2	160	673	709
4月22日	星期一	★	關東煮 白蘿蔔,竹輪,美白菇,金針菇,油豆腐	小米飯 白米,小米	紅燒雞丁 雞丁S,花椰菜Q-煮	客家小炒 肉絲S,豆干片,芹菜Q,手切脯-炒	產銷履歷T	佛手肉絲湯 佛手瓜Q,肉絲S	大滷麵 油麵,筍絲,紅蘿蔔,木耳,肉絲S	水果 水果	4.6	2.6	2.2	0	2.7	0.2	122	622	655
4月23日	星期二	★	蔬菜干貝粥 白米,珠貝,絞肉S,小白菜	燕麥飯 白米,燕麥	粉蒸肉 肉片S,南瓜Q,蒸肉粉-蒸	打拋玉米 玉米粒Q,毛豆仁Q,絞肉S,九層塔Q-炒	有機蔬菜O	金針白菜湯 金針,大白菜Q	刺瓜雞肉湯 大黃瓜,美白菇,雞丁S,貢丸	水果 水果	6.7	2.4	0.6	0	2.6	0.2	125	710	747
4月24日	星期三	★	濃湯麵疙瘩 麵疙瘩,玉米粒,毛豆仁,絞肉S	特餐 特餐	招牌炒麵 油麵,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	蝦香蒲瓜 蒲瓜Q,蝦米,肉片S-炒	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 結頭菜Q,金針菇Q,肉絲S	綠豆芋圓豆花 綠豆,豆花,小芋圓	水果 水果	6.8	2.1	2	0	1.8	0.2	200	695	732
4月25日	星期四	★	鍋貼+豆漿 鍋貼,豆漿	糙米飯 白米,紅扁豆	照燒豬柳 豬柳,油皮絲-煮	銀芽炒蛋 豆芽Q,雞蛋Q,紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	羅宋湯 番茄Q,肉片S,芹菜Q	滑蛋雞絲粥 白米,雞肉絲S,雞蛋Q,長豆	水果 水果	6.3	2.1	1.6	0	2.7	0.2	152	699	736
4月26日	星期五	★	皮絲冬粉 冬粉,皮絲,高麗菜,香菇絲	蕎麥飯 白米,蕎麥	茄汁雞丁 雞丁S,甜不辣,洋蔥Q-煮	佛跳牆 大白菜Q,芋頭Q,栗子,肉絲S-煮	有機蔬菜O	酸辣湯 竹筍絲Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,雞蛋Q	愛心牛奶球麵包 愛心牛奶球	水果 水果	6.5	1.9	2.1	0	2.1	0.2	143	684	721
4月29日	星期一	★	銀絲卷+糙米漿 銀絲卷,糙米	胚芽米飯 白米,胚芽米	瓜仔雞 花瓜條,雞丁S,杏鮑菇-煮	五香油腐 油豆腐,玉米筍Q,洋蔥Q-煮	產銷履歷T	香瓜排骨湯 佛手瓜Q,排骨S	榨菜肉絲麵 油麵,榨菜絲,豆干,肉絲S	水果 水果	6.8	2	1.7	0	2.2	0.2	158	704	742
4月30日	星期二	★	枸杞麵線 白麵線,枸杞,絲瓜,肉片S	麥片飯 白米,麥片	銀蘿燒肉 肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q-煮	花椰炒肉絲 花椰菜Q,金針菇Q,肉絲S-炒	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米粒Q,雞蛋Q	地瓜甜湯 地瓜,紅豆,牛奶	水果 水果	7.1	1.8	1.7	0.2	1.9	0.2	183	729	767

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：4/19。　　＊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」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

＊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。