

115年 2-3月餐點計畫表

白強國中附設幼兒園



三章IQ申請			早點心		午餐				午點心						全日膳 鮮(份)		油質 世界牌 半(份)		蔬菜 (份)		肉類 (份)		水果 (份)		豆漿 肉(份)		奶 (份)		餅 (份)		糖果 (大卡)									
2/23	星期一	★	肉燥冬粉 冬粉,絞肉S,小白菜		燕麥飯 白米,燕麥	蒜香肉片 肉片S,青花菜S-炒		起司玉米 玉米粒Q,香菇Q,起司-炒	履歷蔬菜T	豆薯薏仁雞湯 豆薯Q,洋蔥仁,雞丁S		珠貝胚芽米粥 白米,胚芽米,珠貝,絞肉S,高麗菜		水果 水果	5.5	1.9	1.8	0	0.4	2.4	165	633	667																	
2/24	星期二	★	銀絲卷+鮮奶 銀絲卷,鮮奶		小米飯 白米,糯小米	咖哩燒魚 魚丁Q,馬鈴薯Q-煮		芹香海根 海帶根,西芹Q-炒	有機蔬菜O	三絲湯 筍絲,木耳Q,肉絲S		枸杞銀耳燕麥湯 白木耳,燕麥		水果 水果	5.7	1.3	1.4	0.5	0.4	1.5	268	637	670																	
2/25	星期三	★	雲吞蛋花湯 雲吞,雞蛋Q,蚵白菜		特餐 特餐	肉絲炒飯 白米,肉絲S,香菇Q,洋蔥Q,玉米粒Q		白菜豆包 大白菜Q,豆包絲-炒	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q,龍骨丁S		豬肉麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,大白菜		水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	203	638	672																	
2/26	星期四	★	高麗菜糙米粥 白米,糙米,高麗菜,絞肉S,豆干丁,香菇		蕎麥飯 白米,蕎麥	糖醋肉丁 肉丁S,洋蔥Q,小黃瓜Q-煮		五香滷海結 海帶結-煮	有機蔬菜O	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q		優格 優格		水果 水果	4.3	1.7	1.5	0.6	0.4	1.9	267	604	636																	
2/27						【二二八和平紀念日連假】																																		
3/2	星期一	★	番茄板條 板條,雞蛋,番茄,肉片S		糙米飯 白米,糙米	紫蘇梅燒雞 雞丁S,冬瓜Q-煮		玉米蒸蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-蒸	履歷蔬菜T	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q,肉絲S		肉茸吻魚小米粥 白米,小米,絞肉S,吻仔魚,毛豆仁,高麗菜		水果 水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.3	180	647	681																	
3/3	星期二	★	鍋貼+蛋花湯 鍋貼,雞蛋		燕麥飯 白米,燕麥	蜜汁豬肉 肉片S,麵筋-煮		螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	有機蔬菜O	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q,雞丁S		奶香紅豆麥片湯 紅豆,麥片,牛奶		水果 水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	1.9	218	649	683																	
3/4	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶		特餐 特餐	南洋鳳梨炒飯 白米,肉絲S,鳳梨片,玉米粒Q		醬炒干片 豆干片,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜Q,龍骨丁S		肉燥蔬菜拉麵 拉麵,高麗菜,絞肉S		水果 水果	5.4	1.7	1.5	0.5	0.4	2.0	405	661	696																	
3/5	星期四	★	油蔥雞絲麵 雞絲麵,紅蘿蔔,雞蛋Q,肉絲S		小米飯 白米,糯小米	三杯雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮		彩繪豆腐 豆腐,彩椒Q,毛豆仁T-煮	有機蔬菜O	蔬菜蛋花湯 佛手瓜Q,雞蛋Q		綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜		水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.9	284	617	649																	
3/6	星期五	★	芋頭鹹粥 白米,絞肉S,芋頭,高麗菜,香菇		蕎麥飯 白米,蕎麥	粉蒸肉 肉片S,南瓜Q-蒸		日式大根燒 白蘿蔔Q,海帶芽-煮	有機蔬菜O	玉米薏仁湯 玉米粒Q,洋蔥仁,大骨S		奶油吐司+麥茶 奶油吐司,大麥		水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.2	236	639	673																	
3/9	星期一	★	擔仔麵 油麵,絞肉S,豆皮,蚵白菜		胚芽米飯 白米,胚芽米	砂鍋魚丁 魚丁Q,洋蔥Q-煮		肉燥滷干丁 絞肉S,豆干丁-煮	履歷蔬菜T	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q,肉絲S		香菇瘦肉粥 白米,香菇絲,高麗菜,絞肉S		水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	267	640	674																	
3/10	星期二	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 黑糖捲,鮮奶		麥片飯 白米,麥片	客家滷肉 肉丁S,筍干-煮		紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚片,味噌		濃湯通心麵 通心麵,玉米粒Q,絞肉S		水果 水果	5.3	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	340	653	687																	
3/11	星期三	★	蒲瓜鹹粥 蒲瓜,絞肉S,紅蘿蔔,白米		特餐 特餐	鐵板烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,香菇Q,豆芽菜Q		紅燒豆腐 油豆腐,絞肉S-煮	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,龍骨丁S		奶香燒仙草 綠豆,花生仁,小芋圓,牛奶,仙草汁		水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	333	647	681																	
3/12	星期四	★	蔬菜餛飩湯 小白菜,餛飩		紫米飯 白米,紫米	咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮		栗香白菜 栗子,大白菜Q-炒	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米粒Q,雞蛋Q		客家米苔目 高麗菜,肉絲S,米苔目		水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.4	232	642	676																	
3/13	星期五	★	台南意麵 韭菜,豆芽菜,貢丸片,意麵		糙米飯 白米,糙米	蒜香雞丁 雞丁S,高麗菜Q-煮		什錦黃瓜 黃瓜Q,豆包絲,木耳Q-炒	有機蔬菜O	香菇鮮筍湯 香菇Q,竹筍Q,大骨S		烤地瓜+枸杞茶 烤地瓜,枸杞		水果 水果	5.8	1.7	1.6	0	0.4	2.0	187	621	653																	
3/14						【親職教育日】供應餐盒																																		
3/16						【補假】																																		
3/17	星期二	★	豚骨拉麵 拉麵,肉片,筍乾		小米飯 白米,糯小米	花干滷雞 雞丁S,蘭花干-煮		布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜O	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲S		奶香紫米甜湯 紫米,紅豆,芋頭,牛奶		水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.2	0.4	1.9	300	642	676																	
3/18	星期三	★	番茄螺旋麵 番茄,洋蔥,螺旋麵,絞肉		特餐 特餐	招牌炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q,高麗菜Q		金菇銀芽炒干片 金針菇Q,豆芽菜Q,韭菜Q,豆干片-炒	季節蔬菜	青木瓜鮮排湯 青木瓜Q,龍骨丁S		蘿蔔糕湯 小白菜,蘿蔔糕		水果 水果	5.5	2.1	1.8	0	0.4	2.4	174	647	681																	
3/19	星期四	★	玉米雞絲粥 白米,碎膳,雞肉絲S,玉米粒,蚵白菜		蕎麥飯 白米,蕎麥	豬肉壽喜燒 肉片S,洋蔥Q,香菇Q-煮		木須白菜滷 大白菜Q,木耳Q-煮	有機蔬菜O	酸辣湯 筍絲,木耳Q,雞蛋Q		大麵羹 麵線,大白菜,肉絲S		水果 水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.4	185	641	674																	
3/20	星期五	★	菇菇裸仔湯 美白菇,鴻喜菇,油豆腐,小白菜,板條		胚芽米飯 白米,胚芽米	堅果黑豆干 黑豆干,堅果-煮		南瓜炒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	羅宋湯 番茄,大白菜,豆皮		水煮玉米+豆漿 玉米,醃製豆漿		水果 水果	4.4	1.6	1.5	0	0.4	3.4	210	594	626																	
3/23	星期一	★	肉燥米粉 米粉,絞肉S,豆芽菜		麥片飯 白米,麥片	蒙古炒肉 肉片S,豆芽菜Q-煮		鮮菇佛手瓜 佛手瓜Q,香菇Q-炒	履歷蔬菜T	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉S,皮蛋,高麗菜		水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.3	222	641	675																	
3/24	星期二	★	水煎包+鮮奶 水煎包,鮮奶		紫米飯 白米,紫米	咖哩椰香雞 雞丁S,馬鈴薯Q,椰菜-煮		和風高麗菜 高麗菜Q,杏鮑菇Q,木耳Q-炒	有機蔬菜O	海帶肉絲湯 海帶絲,肉絲S		大滷麵疙瘩 豆腐,木耳,紅蘿蔔,麵疙瘩,肉絲S		水果 水果	5.3	1.8	1.8	0.5	0.4	2.2	307	683	719																	
3/25	星期三	★	關東煮 玉米粒,金針菇,秀珍菇,高麗菜,竹輪,肉片S		特餐 特餐	白醬義大利麵 義大利麵,絞肉S,玉米粒Q		長豆雞絲 長豆Q,雞肉絲S-炒	季節蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜Q,龍骨丁S		奶香綠豆薏仁湯 綠豆,洋蔥仁,牛奶		水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	250	645	679																	
3/26	星期四	★	雞蛋肉末燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,雞蛋Q,高麗菜		藜麥飯 白米,藜麥	黃金炸魚 魚排Q-炸		花生滷干丁 花生,豆干丁-煮	有機蔬菜O	結頭菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S		豬肉細粉 冬粉,肉片S,蚵白菜		水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	281	642	676																	
3/27	星期五	★	日式蘿蔔湯麵 白蘿蔔,美白菇,金針菇,意麵		糙米飯 白米,糙米	打拋雞肉 雞丁S,豆薯Q,香菇Q-炒		家常豆腐 豆腐,絞肉S-煮	有機蔬菜O	玉米濃湯 玉米粒Q,雞蛋Q,馬鈴薯Q		愛心牛奶球+麥茶 愛心牛奶球,大麥茶		水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.8	255	609	641																	
3/30	星期一	★	饅頭+薏仁米漿 饅頭,洋蔥仁,白米		燕麥飯 白米,燕麥	糖醋肉丁 肉丁S,油豆腐-煮		芽菜雙蔬 海帶芽,黃豆芽Q,肉絲S-炒	履歷蔬菜T	蒲瓜排骨湯 蒲瓜Q,龍骨丁S		鯖魚胚芽米粥 白米,胚芽米,絞肉S,鮪魚罐,蚵白菜		水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	282	636	670																	
3/31	星期二	★	枸杞麻油麵線 枸杞,肉絲S,高麗菜,麵線		小米飯 白米,糯小米	麥克雞塊 雞塊SP2-炸		肉燥洋芋 馬鈴薯Q,絞肉S-煮	有機蔬菜O	洋蔥風味湯 洋蔥Q,豆皮		地瓜西米露 地瓜,西米		水果 水果	5.9	1.6	1.7	0	0.4	2.0	205	625	658																	

*蔬食日及3章1Q豆奶日：3/20。

*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。