

115年 4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			全穀雜糧 (份)		油脂與 蛋米糖 子(份)		蔬菜 (份)		奶類 (份)		水果 (份)		豆魚蛋 肉(份)		鈣 (mg)		鈉 (mg)		熱量 (大卡)		
4/1	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,美白菇Q,香菇Q,洋蔥Q		黑干燒肉片 黑豆干,肉片S-煮	季節蔬 菜	南瓜濃湯 南瓜Q,雞蛋Q		酸辣烏龍麵 肉片S,番茄,洋蔥,小白菜,烏龍麵		水果 水果	5.8	1.7	1.5	0.5	0.4	2.1	385	697	734							
4/2	星期四	★	客家湯板條 板條,肉絲S,豆芽菜,韭菜		糙米飯 白米,糙米	蒜香豬肉 肉片S,豆芽菜Q-炒		玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜○	薑絲海芽湯 海帶芽		奶酪 奶酪		水果 水果	4.4	1.6	1.6	0.6	0.4	1.9	308	611	643							
4/3-4/6			【兒童節/清明節】																											
4/7	星期二	★	芋泥包+鮮奶 芋泥包,鮮奶		小米飯 白米,糯米	蜜香雞丁 雞丁S,麵腸-煮		紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬 菜○	味噌白菜湯 大白菜Q,肉片S		玉米瘦肉粥 白米,玉米粒,絞肉S,蚵白菜		水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	285	688	724							
4/8	星期三	★	蔬菜蘿蔔糕湯 大白菜,蘿蔔糕		特餐 特餐	肉燥乾拌麵 油麵,絞肉S,豆芽菜Q		回鍋肉 豆干片,肉片S-炒	季節蔬 菜	牛蒡玉米雞湯 牛蒡Q,玉米粒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	2.0	293	652	686							
4/9	星期四	★	香菇雞肉粥 白米,香菇,雞肉絲S,蚵白菜		蕎麥飯 白米,蕎麥	粉蒸肉 肉片S,南瓜Q-蒸		螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	有機蔬 菜○	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔Q,魚丸S		豚骨拉麵 拉麵,豆芽菜,海帶芽,肉絲S		水果 水果	5.6	2.1	1.6	0	0.4	2.3	197	644	678							
4/10	星期五	★	家常麵疙瘩 麵疙瘩,紅蘿蔔,肉片S,小白菜		胚芽米飯 白米,胚芽米	香酥魚塊 魚塊Q*2-炸		肉燥干丁 豆干丁,絞肉S-炒	有機蔬 菜○	海帶肉絲湯 海帶絲,肉絲S		烤地瓜+麥茶 地瓜,大麥		水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	2.0	251	619	651							
4/13	星期一	★	珍珠丸子+優酪乳 珍珠丸子,優酪乳		麥片飯 白米,麥片	麻油香嫩雞 雞丁S,高麗菜Q-煮		紅燒豆腐 油豆腐-煮	履歷蔬 菜T	三絲蛋花湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q		吻魚滑蛋粥 吻仔魚,絞肉S,白米,雞蛋Q,蚵白菜		水果 水果	5.3	2.0	1.4	0.5	0.4	2.0	334	671	707							
4/14	星期二	★	越式雞肉米線 米線,雞肉絲S,小白菜		紫米飯 白米,紫米	主廚肉排 肉排S-煮		鮮菇青花 青花菜S,香菇Q-炒	有機蔬 菜○	巧達濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q		奶香芋頭西谷米 芋頭,西谷米,牛奶		水果 水果	5.6	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	212	621	654							
4/15	星期三	★	高麗豬肉湯餃 水餃,高麗菜		特餐 特餐	玉米炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q		佛跳牆 大白菜Q,金針菇Q,肉片S,豆皮-炒	季節蔬 菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q,豆萵Q,肉絲SS		古早味米粉湯 粗米粉,油豆腐,豆芽菜,肉絲S		水果 水果	5.4	2.0	1.9	0	0.4	2.5	203	641	675							
4/16	星期四	★	養生菇菇粥 白米,絞肉,鴻喜菇,雪白菇,蚵白菜,枸杞		藜麥飯 白米,藜麥	照燒雞丁 雞丁S,豆芽菜Q-炒		柴香昆布燒肉 海帶結,肉片S-煮	有機蔬 菜○	南瓜排骨湯 南瓜Q,龍骨丁S		蛋香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,小白菜		水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	228	633	666							
4/17	星期五	★	什錦意麵 豆芽菜,紅蘿蔔,皮絲,意麵		糙米飯 白米,糙米	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉-煮		洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜○	刺瓜菇菇湯 大黃瓜Q,香菇Q,角螺		蛋塔+燕麥奶 蛋塔,燕麥奶		水果 水果	5.9	1.6	1.5	0	0.4	1.9	250	620	652							
4/20	星期一	★	肉絲寬粉 高麗菜,肉絲S,寬粉		燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞丁S,素雞-煮		焗汁玉蜀黍 玉米粒Q,馬鈴薯Q,起司-炒	履歷蔬 菜T	金針排骨湯 金針,豆芽菜Q,龍骨丁S		蒲瓜鮮肉粥 白米,蒲瓜,絞肉S,雞蛋		水果 水果	5.6	2.0	1.6	0	0.4	2.3	217	642	676							
4/21	星期二	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲,鮮奶		小米飯 白米,糯米	古早味糖醋魚 魚丁Q,洋蔥Q-煮		金瓜燒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒	有機蔬 菜○	味噌豆腐湯 豆腐		麵線羹 麵線,肉絲S,大白菜		水果 水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.4	2.3	341	713	751							
4/22	星期三	★	雞蓉糙米玉米粥 白米,糙米,玉米粒Q,雞肉絲S,香菇		特餐 特餐	蒜香炒板條 板條,肉絲S,豆芽菜Q		高麗菜燒油腐 高麗菜Q,木耳Q,油豆腐-煮	季節蔬 菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S		奶香紫米紅豆湯 紫米,紅豆,牛奶		水果 水果	5.9	1.7	1.4	0.2	0.4	1.9	292	652	686							
4/23	星期四	★	番茄雲吞湯 番茄,高麗菜,雲吞		蕎麥飯 白米,蕎麥	冬瓜滷翅腿 翅小腿S,冬瓜Q-煮		肉末海草 海草,絞肉S-炒	有機蔬 菜○	四神湯 淮山,芡實,肉絲S,豆萵Q		咖哩烏龍麵 烏龍麵,洋蔥,紅蘿蔔,杏鮑菇,肉片S		水果 水果	5.4	2.0	1.8	0	0.4	2.1	249	620	652							
4/24	星期五	★	蔥香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,小白菜		胚芽米飯 白米,胚芽米	五香滷肉燥 絞肉S,豆干丁-煮		燴三鮮 佛手瓜Q,美白菇Q,木耳Q-炒	有機蔬 菜○	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q		水煮玉米+瓶裝豆漿 玉米,瓶裝豆漿		水果 水果	5.4	1.6	1.5	0	0.4	2.3	198	606	638							
4/27	星期一	★	味噌蘿蔔糕湯 大白菜,蘿蔔糕		麥片飯 白米,麥片	日式洋蔥雞 雞肉S,洋蔥Q-煮		鮮嫩蒸蛋 雞蛋Q,玉米粒Q-蒸	履歷蔬 菜T	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q,肉絲S		時蔬大補粥 白米,山藥,珠貝,高麗菜,絞肉S		水果 水果	5.6	2.1	1.6	0	0.4	1.9	170	619	652							
4/28	星期二	★	鍋貼+鮮奶 鍋貼,鮮奶		紫米飯 白米,紫米	南洋咖哩豬 肉片S,馬鈴薯Q-煮		小瓜炒甜不辣 小黃瓜Q,甜不辣S-炒	有機蔬 菜○	黃芽雞肉湯 黃豆芽Q,雞肉S		冬瓜銀耳湯 冬瓜茶磚,白木耳,地瓜		水果 水果	5.7	1.6	1.4	0.5	0.4	2.0	285	679	715							
4/29	星期三	★	高麗菜雞肉粥 高麗菜,雞肉絲S,白米,香菇		特餐 特餐	肉絲炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q		彩繪豆腐 豆腐,彩椒Q,絞肉S-煮	季節蔬 菜	結頭排骨湯 結頭菜Q,龍骨丁S		肉燥米苔目 米苔目,絞肉S,豆芽菜		水果 水果	5.6	2.1	1.6	0	0.4	2.4	264	643	677							
4/30	星期四	★	南瓜濃湯通心麵 南瓜,絞肉S,紅蘿蔔,通心麵		糙米飯 白米,糙米	蜜汁腰果燒肉 肉丁S,麵腸,腰果-煮		起司白菜 大白菜,木耳Q,起司-煮	有機蔬 菜○	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q,雞蛋Q		優格 優格		水果 水果	4.4	1.6	1.6	0.6	0.4	1.9	332	607	639							

*蔬食日及3章1Q豆奶日：4/17。

*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。