

# 同安國小附設幼兒園108年8-9月餐點計畫表

欣餐點食品廠

		早點心	午餐						午點心	全穀雜糧 (份)	油類與堅果種子 (份)	蔬菜 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	豆腐蛋肉 (份)	熱量 (大卡)
8月30日	五	米漿+銀絲卷	五穀飯	香菇肉燥	花椰炒木耳	有機蔬菜	季節水果	玉米蛋花湯	肉絲烏龍麵	8.6	1.9	1.6	0.2	-	1.6	828
9月2日	一	綠豆地瓜湯	糙米飯	沙茶肉片	開陽扁蒲	履歷蔬菜	季節水果	薑絲海芽湯	關東煮	8.5	1.7	1.7	0.2	-	1.3	798
9月3日	二	香菇銀魚糙米粥	白米飯	咖哩雞	芙蓉豆腐	有機蔬菜	季節水果	金針粉絲湯	桂圓山藥銀耳湯	8.1	1.9	1.7	0.2	-	1.6	795
9月4日	三	鮮奶+慶生蛋糕	小米飯	紅燒獅子頭	芹香油片絲	季節蔬菜	季節水果	白菜蟹絲湯	肉絲板條	8.0	2.0	1.6	0.2	0.5	2.0	887
9月5日	四	玉米濃湯+鍋貼	炒飯	肉絲炒飯	薑絲冬瓜	有機蔬菜	季節水果	味噌豆腐湯	紅豆湯圓	8.6	1.8	1.4	0.2	-	1.5	813
9月6日	五	豆漿+草莓夾心吐司	五穀飯	杏鮑菇燒雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	季節水果	芹香蘿蔔湯	肉絲冬粉	8.1	1.8	1.7	0.2	-	1.6	791
9月9日	一	鮭魚玉米粥	地瓜飯	海結燒雞	芝麻薯絲	履歷蔬菜	季節水果	南瓜肉片湯	紫米西米露	8.5	1.7	1.6	0.2	-	1.6	812
9月10日	二	糙米漿+雜糧饅頭	白米飯	京醬肉絲	薑汁麵腸	有機蔬菜	季節水果	酸辣湯	肉絲麵線	8.2	1.7	1.7	0.2	-	1.7	799
9月11日	三	肉絲米苔目	紫米飯	蘿蔔燒雞	玉米炒蛋	季節蔬菜	季節水果	銀芽肉絲湯	筍香肉茸粥	8.3	2.1	2.1	0.2	-	1.9	845
9月12日	四	寧波年糕湯	炒麵	肉絲炒麵	五味豆腐	有機蔬菜	季節水果	金茸菇湯	優酪乳+愛心牛奶球	8.1	1.9	1.7	0.2	0.3	1.7	846
9月13日	五	中秋節														
9月16日	一	蔬菜雞絲麵	燕麥飯	香菇燒肉	蒜香長豆	履歷蔬菜	季節水果	筍片大骨湯	花豆蓮子湯	8.5	1.7	1.8	0.2	-	1.6	817
9月17日	二	豆漿+芝麻包	香鬆飯	油腐燒雞	三色玉米	有機蔬菜	季節水果	涼薯蛋花湯	肉燥米苔目	8.2	1.9	1.6	0.2	-	1.8	811
9月18日	三	蘿蔔糕湯	白米飯	蒜香肉片	客家小炒	履歷蔬菜	季節水果	香菇雞湯	香菇絲瓜粥	8.2	2.1	2.0	0.2	-	2.0	841
9月19日	四	優酪乳+玉米脆片	炒飯	肉絲炒飯	紅燒海結	有機蔬菜	季節水果	枸杞冬瓜湯	肉絲蔬菜拉麵	8.2	1.9	1.7	0.2	0.3	1.6	847
9月20日	五	香菇玉米燕麥粥	紫米飯	茄汁豆腸	油蔥蒸蛋	有機蔬菜	季節水果	白菜木耳羹	九份芋圓	8.6	1.7	1.6	0.2	-	1.9	835
9月23日	一	鮮奶+蜜雪蛋糕	胚芽米飯	蔥汁魚丁	白菜滷	履歷蔬菜	季節水果	黃豆排骨湯	蔬菜雲吞	8.1	1.6	1.7	0.2	0.5	1.6	857
9月24日	二	蛋花湯+肉包	地瓜飯	黃瓜肉絲	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	季節水果	韭菜豬血湯	燒仙草	8.6	1.6	1.4	0.2	-	1.7	815
9月25日	三	芋頭米粉	白米飯	筍乾控肉	鐵板豆腐	履歷蔬菜	季節水果	玉米大骨湯	麵疙瘩	8.2	2.1	1.9	0.2	-	2.1	844
9月26日	四	奶香堅果麥片粥	義大利麵	茄汁肉醬麵	蒜香花椰	有機蔬菜	季節水果	羅宋湯	客家湯圓	8.3	2.1	1.7	0.2	0.2	1.6	848
9月27日	五	皮蛋瘦肉糙米粥	五穀飯	雪菇燒雞	香椿黑豆干	有機蔬菜	季節水果	海絲肉絲湯	紅豆薏仁湯	8.6	1.7	1.4	0.2	-	1.8	825
9月30日	一	米漿+豆沙包	小米飯	蘑菇肉絲	紅蘿蔔炒蛋	履歷蔬菜	季節水果	木須豆腐羹	肉燥細粉	8.2	1.8	1.8	0.2	-	1.7	806

\*配合天天安心食材政策，每周一供應履歷蔬菜、每周二、四、五供應有機蔬菜。

\*配合三章1Q政策，菜單加註底色，主要食材取得標章認證。

\*9/20蔬食日。