

北門國小附設幼兒園112年12月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

日期	星期	早點心	午餐	午點心	全日營養成分表
日期	星期	早點心	午餐	午點心	全日營養成分表
日期	星期	早點心	午餐	午點心	全日營養成分表
12月1日	五	豆漿+蒸菓子 蔬菜湯餃	紅棗雞丁 雞丁S,冬瓜Q,紅棗-煮	肉燥意麵 意麵,絞肉S,豆芽菜	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月4日	一	水餃,大陸味 香菇蘿蔔肉片湯	日式豬肉丼 肉絲S,洋葱Q,雞蛋Q,煮	肉香筒糙米,絞肉S 白米,糙米,筒仔米,牛奶	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月5日	二	白蘿蔔,香菇,肉片S 枸杞,蛋糕	蔥燒雞丁 雞丁S,南瓜Q,炒	燕麥,小芋圓,花生,牛奶	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月6日	三	油豆腐細粉 和風拉麵	砂鍋雞丁 雞丁S,大白菜Q,蒜苗Q,煮	肉燥肉片 絞肉S,肉絲S,煮	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月7日	四	冬粉,肉絲,油豆腐,魚Q	照燒肉絲 肉絲S,豆干片,煮	黑糖地瓜,西瓜,黑糖 西谷米,地瓜,黑糖	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月8日	五	拉麵,肉絲,油豆腐,魚Q	香煎肉絲 肉絲S,豆干片,煮	椒條,蔥,肉絲S 黑糖,蔥,肉絲S	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月11日	一	非香米,苔目 米苔目,韭菜,肉絲S	香煎肉絲 肉絲S,豆干片,煮	紅棗,山藥,銀耳,紅棗 紅棗,山藥,銀耳,紅棗	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月12日	二	玉米肉茸燕麥粥 白米,燕麥,玉米,絞肉S,吻仔魚	香烤雞腿 雞腿S,烤	麵線,肉絲,香菇,大白菜 麵線,肉絲,香菇,大白菜	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月13日	三	腰果奶香麥片粥 麥片,腰果,奶粉	麻油豬肉炊飯 白米,肉片S,高麗菜Q,玉米粒Q,煮	寬冬粉,九層塔,肉絲,豆干片 寬冬粉,九層塔,肉絲,豆干片	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月14日	四	麵疙瘩,小白菜,肉片S 胚芽米,胚芽米,饅頭	甜醬燒魚 鮑魚TQ,南瓜Q,煮	蔬菜+麥地茶 蔬菜,小白菜,肉絲S	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月15日	五	麵線,肉絲,雞蛋,小白菜 白米,胚芽米,饅頭	咖哩雞 雞丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,煮	芋圓,芋圓,肉絲S 芋圓,芋圓,肉絲S	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月18日	一	廣東粥 白米,豆乾丁,高麗菜,絞肉S	打拋雞丁 雞丁Q,豆干片,九層塔Q,煮	日式鳥龍麵 日式鳥龍麵	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月19日	二	蛋花湯+蘿蔔糕 蘿蔔糕,雞蛋	茄汁肉醬麵 絞肉S,毛豆Q,紅蘿蔔Q,煮	凍豆腐,雞片,香菇 凍豆腐,雞片,香菇	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月20日	三	芝麻薏仁燕+菜包 芝麻薏仁燕,菜包	腐乳燒雞 雞丁Q,豆腐Q,豆腐乳,煮	草蓀,夾心吐司 草蓀,夾心吐司	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月21日	四	美濃板條 白米,小飯	彩菇燒白菜 雞丁Q,白菜Q,豆腐乳,煮	草蓀,夾心吐司 草蓀,夾心吐司	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月22日	五	燕麥,白米,燕麥粥 燕麥,白米,燕麥粥	冬瓜燻肉 肉片S,冬瓜Q,煮	草蓀,夾心吐司 草蓀,夾心吐司	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月25日	一	羅宋肉片湯 肉片S,洋葱,香菇	鼠目魚塊Q-炸 鼠目魚塊Q,炸	草蓀,夾心吐司 草蓀,夾心吐司	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月26日	二	豆漿+玉米脆片 豆漿,玉米脆片	南洋鳳梨炒飯 白米,鳳梨Q,鳳梨乾,毛豆Q,煮	草蓀,夾心吐司 草蓀,夾心吐司	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月27日	三	鍋燒雞絲麵 肉絲S,大白菜,雞蛋	海結燒肉 豬肉S,海帶結-炒	草蓀,夾心吐司 草蓀,夾心吐司	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月28日	四	雞絲麵,肉絲S,大白菜,雞蛋	豬肉S,海帶結-炒	草蓀,夾心吐司 草蓀,夾心吐司	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682
12月29日	五	米粉,蚶白菜,肉絲S	雞丁S,南瓜Q,雞絲,炒,烤	草蓀,夾心吐司 草蓀,夾心吐司	全日營養成分表 (每100g) 熱量 177 蛋白質 1.5 脂肪 0 碳水化合物 2.2 水分 0.1 鈣 122 鐵 0.02 磷 100 鈉 100 鉀 682

\* 蔬食日及3章10豆奶日：12/22。  
\* 本廠一律使用國產豬肉、雞肉。  
\* 配合天天安心食材政策，每周一供應應屆蔬菜、每周二、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，菜單主要食材明確標示「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、含澱質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

