

# 桃園市立楊梅幼兒園 113年5月 菜單總表

| 週別  | 星期 | 日期   | 早上點心   |      | 午 餐 |          |        |      |       | 下午點心   |    | 水果  | 營養成分(份數) |     |     |     |     |     |
|-----|----|------|--------|------|-----|----------|--------|------|-------|--------|----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |    |      | 主食     | 主菜   | 副菜  | 青菜       | 湯      | 全穀   | 豆魚    | 乳品     | 蔬菜 |     | 水果       | 油脂  | 熱量  |     |     |     |
| 第1週 | 三  | 5/1  | 奶油餐包   | 優酪乳  | 蔬特餐 | 什錦炒飯     | 白菜炒香干  |      | 玉米蛋花湯 | 慶生蛋糕   | 水果 | 5.0 | 1.4      | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 672 |
|     | 四  | 5/2  | 肉絲湯麵   |      | 糙米飯 | 香芋燒雞     | 蒜香絲瓜   | 溯源青菜 | 枸杞牛蒡湯 | 綜合湯    | 水果 | 5.0 | 1.8      | 0.0 | 1.5 | 1.0 | 1.8 | 665 |
|     | 五  | 5/3  | 糙米滑蛋粥  |      | 小米飯 | 香菇肉燥     | 醬燒竹輪海絲 | 溯源青菜 | 冬瓜薏米湯 | 地瓜甜湯   | 水果 | 4.8 | 1.3      | 0.0 | 1.4 | 1.0 | 1.6 | 663 |
|     | 一  | 5/6  | 玉兔包    | 優酪乳  | 特 餐 | 蔬菜貓耳麵    | 香拌素雞   |      |       | 營養吻魚粥  | 水果 | 4.7 | 1.7      | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 674 |
|     | 二  | 5/7  | 蛋香蔥麵   |      | 糙米飯 | 香酥魚丁     | 涼薯三絲   | 溯源青菜 | 黃瓜湯   | 馬鈴薯濃湯  | 水果 | 4.9 | 1.8      | 0.1 | 1.4 | 1.0 | 1.8 | 660 |
| 第1週 | 三  | 5/8  | 養生地瓜   |      | 蔬特餐 | 薑黃素炒飯    | 鐵板油腐   |      | 活力蔬菜湯 | 檸檬愛玉   | 水果 | 4.8 | 1.2      | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 659 |
|     | 四  | 5/9  | 擔仔麵    |      | 燕麥飯 | 脆瓜燒雞     | 開陽高麗   | 溯源青菜 | 洋芋蛋花湯 | 鮭蔬甜條湯  | 水果 | 5.1 | 1.6      | 0.0 | 1.6 | 1.0 | 1.7 | 655 |
|     | 五  | 5/10 | 雲吞細粉湯  |      | 糙米飯 | 薑汁燒肉片    | 懷舊蒸蛋   | 溯源青菜 | 紫菜吻魚湯 | 綠豆薏仁湯  | 水果 | 5.0 | 2.0      | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 716 |
|     | 一  | 5/13 | 雜糧饅頭   | 鮮奶   | 特 餐 | 麻油雞炊飯    | 紅燒冬瓜   |      | 玉米濃湯  | 烏龍湯麵   | 水果 | 5.5 | 1.5      | 0.5 | 0.9 | 1.0 | 1.6 | 716 |
|     | 二  | 5/14 | 菇菇健康鹹粥 |      | 芝麻飯 | 紅燒魚      | 蛋香蘿蔔絲  | 溯源青菜 | 鮮筍大骨湯 | 蔬菜豆腐煲  | 水果 | 5.2 | 1.5      | 0.0 | 1.6 | 1.0 | 1.8 | 657 |
| 第1週 | 三  | 5/15 | 珍珠糯米丸  | 養生麥茶 | 蔬特餐 | 田園味噌拉麵   | 鮮蔬百頁   |      |       | 雙薯湯    | 水果 | 5.2 | 1.3      | 0.0 | 0.9 | 1.0 | 1.6 | 676 |
|     | 四  | 5/16 | 客家麵疙瘩  |      | 糙米飯 | 瓜子肉      | 鳳梨炒木耳  | 溯源青菜 | 翡翠蛋花湯 | 什錦米粉湯  | 水果 | 5.0 | 1.6      | 0.0 | 1.3 | 1.1 | 1.8 | 650 |
|     | 五  | 5/17 | 家常黑輪湯  |      | 紅藜飯 | 洋蔥肉片     | 佃煮南瓜   | 溯源青菜 | 榨菜絲湯  | 枸杞銀耳甜湯 | 水果 | 4.8 | 1.6      | 0.0 | 1.4 | 1.0 | 1.5 | 686 |
|     | 一  | 5/20 | 豆沙包    | 鮮奶   | 特 餐 | 家鄉滷肉飯    | 溯源青菜   |      | 白菜柴魚湯 | 絲瓜麵線   | 水果 | 4.8 | 1.2      | 0.5 | 0.9 | 1.0 | 1.4 | 630 |
|     | 二  | 5/21 | 皮蛋瘦肉粥  |      | 糙米飯 | 甘露鮮魚煮    | 醬燒麵腸   | 溯源青菜 | 金菇扁蒲湯 | 關東煮    | 水果 | 4.7 | 3.0      | 0.0 | 1.5 | 1.0 | 1.6 | 722 |
| 第1週 | 三  | 5/22 |        |      |     | 學校戶外教學換餐 |        |      |       |        |    |     |          |     |     |     |     |     |
|     | 四  | 5/23 | 肉絲湯飯條  |      | 蕎麥飯 | 海結燒肉     | 紅燒洋芋   | 溯源青菜 | 金瓜大骨湯 | 蔬菜豆腐煲  | 水果 | 5.5 | 1.5      | 0.0 | 1.2 | 1.0 | 1.6 | 657 |
|     | 五  | 5/24 | 芹香魚肉粥  |      | 糙米飯 | 香滷雞翅     | 螞蟻上樹   | 溯源青菜 | 酸菜大骨湯 | 紅豆湯    | 水果 | 4.8 | 1.9      | 0.0 | 0.8 | 1.0 | 1.6 | 695 |
|     | 一  | 5/27 | 小籠包    | 履歷豆奶 | 特 餐 | 豬肉滑蛋燴飯   | 清炒扁蒲   |      | 三絲湯   | 肉燥拉麵   | 水果 | 5.4 | 1.5      | 0.0 | 1.1 | 1.0 | 1.7 | 654 |
|     | 二  | 5/28 | 麻油雞絲麵  |      | 糙米飯 | 京醬肉絲     | 鹽水四喜   | 溯源青菜 | 山藥湯   | 蛋花小米粥  | 水果 | 5.3 | 1.5      | 0.0 | 1.3 | 1.0 | 1.7 | 653 |
| 第1週 | 三  | 5/29 | 蛋花湯餃   |      | 蔬特餐 | 芋香粗米粉湯   | 家鄉滷味   |      |       | 白製黑糖豆花 | 水果 | 4.9 | 2.3      | 0.0 | 0.8 | 1.0 | 1.4 | 740 |
|     | 四  | 5/30 | 肉羹湯麵   |      | 紅藜飯 | 糖醋魚丁     | 海芽滑蛋   | 溯源青菜 | 冬瓜豚骨湯 | 油蔥芋粿湯  | 水果 | 4.7 | 2.3      | 0.0 | 1.2 | 1.0 | 1.6 | 662 |
|     | 五  | 5/31 | 玉米瘦肉粥  |      | 小米飯 | 芝麻香料雞    | 蘭陽西魯肉  | 溯源青菜 | 蘿蔔湯   | 地瓜QQ湯  | 水果 | 4.8 | 1.6      | 0.0 | 1.4 | 1.0 | 1.5 | 676 |

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單，實際供應依校園每月確認後之菜單及數量供應。

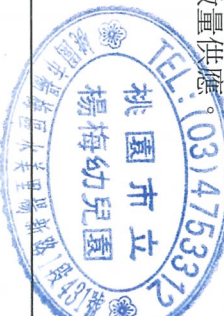
※可能含過敏原：甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品，及使用亞硫酸鹽類等。

※雞肉、豬肉來源皆為國產，建議菜單包含三章一Q規劃。

※5/27早點履歷豆奶與中餐三絲湯上食登互換位置。

※5/1.5/8.5/15.5/22.5/29早點會於前一個工作日先送。

※送貨日於日期反色。



確認：