

桃園市立楊梅幼兒園 114年05月 菜單總表

週別	日期	星期	三章一Q	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12週	5/1	四	V	客家米苔目 米苔目絞肉S韭菜紅蘿蔔蝦米香菇	糙米飯 白米糙米	瓜仔肉 絞肉S醬瓜	開陽高麗 高麗菜Q蝦皮紅蘿蔔	溯源青菜 青菜Q	味噌豆腐湯 豆腐紫魚	鮮魚元氣粥 白米魚肉時蔬	水果	4.7	1.9	0.0	1.1	1.0	1.7	637	
	5/2	五	V	玉米排骨湯 玉米段S白蘿蔔排骨S紅蘿蔔	特 餐 特餐	日式炒烏龍 烏龍麵肉絲S時蔬Q三色丁S木耳Q香菇	三色干絲 海帶干絲紅蘿蔔	-	扁蒲大骨湯 扁蒲Q大骨S紅蘿蔔	紅豆湯 紅豆	水果	4.8	1.0	0.0	1.3	1.0	1.8	644	
第13週	5/5	一	V	銀絲卷 銀絲卷	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	咖哩豬肉炒飯 白米肉絲S三色丁S玉米粒S洋蔥雞蛋Q	芋香白菜滷 大白菜Q木耳Q芋頭Q雞蛋Q蝦米	-	海裙湯 海帶大骨S	家常湯麵 油麵絞肉S時蔬紅蘿蔔香菇	水果	5.5	1.0	0.5	1.0	1.0	2.0	69
	5/6	二	V	古早味鹹粿湯 蘿蔔糕絞肉S韭菜香菇蝦米	芝麻飯 白米黑芝麻	風味魚條 水燉Q	絲瓜金菇 絲瓜Q菇Q紅蘿蔔	溯源青菜 青菜Q	山藥湯 山藥Q大骨S	枸杞銀耳甜湯 白木耳粉圓枸杞	水果	4.8	1.3	0.0	1.1	1.0	1.9	664	
	5/7	三	V	麻油雞絲麵 雞絲麵時蔬枸杞	蔬食日 白米	蜜汁豆干 豆干時蔬Q	三色炒蛋 雞蛋Q三色丁S洋蔥	溯源青菜 青菜Q	蔬菜菇菇湯 時蔬Q菇Q紅蘿蔔	慶生蛋糕 蛋糕 大麥決明茶 大麥決明茶包	水果	4.7	1.2	0.0	1.2	1.0	1.8	613	
	5/8	四	V	味噌蘿蔔煮 白蘿蔔油豆腐丸	燕麥飯 白米燕麥粒	沙茶雞丁 雞丁S洋蔥Q紅蘿蔔Q	佃煮南瓜 南瓜Q	溯源青菜 青菜Q	枸杞牛蒡湯 牛蒡Q大骨S枸杞	鮮蔬冬粉湯 冬粉絞肉S時蔬紅蘿蔔木耳	水果	4.7	1.8	0.0	1.4	1.0	2.0	654	
	5/9	五	V	小魚糙米粥 白米糙米吻仔魚時蔬紅蘿蔔	特 餐 特餐	肉燥麵 油麵絞肉S豆干洋蔥	醬燒竹輪海絲 海帶竹輪紅蘿蔔	-	涼薯三絲湯 刈薯Q紅蘿蔔大骨S	中華豆花 豆花	水果	4.8	1.1	0.0	1.0	1.0	1.7	627	
第14週	5/12	一	V	小籠包 小籠包	履歷豆奶 豆奶	特 餐 特餐	麻油雞炊飯 白米雞胸肉S高麗菜Q香脆菇Q	扁蒲炒木耳 扁蒲Q紅蘿蔔木耳Q	-	玉米蛋花湯 玉米粒S三色丁S雞蛋Q	香菇瘦肉粥 白米時蔬香菇絞肉S紅蘿蔔	水果	4.7	1.9	0.0	1.0	1.0	2.0	648
	5/13	二	V	什錦湯餃 熟水餃時蔬紅蘿蔔	蕎麥飯 白米蕎麥	魚香肉絲 肉絲S時蔬Q紅蘿蔔	螞蟥上樹 冬粉絞肉S時蔬Q紅蘿蔔	溯源青菜 青菜Q	木瓜大骨湯 青木瓜Q紅蘿蔔大骨S	地瓜西米露 地瓜西谷米	水果	5.2	2.2	0.0	1.2	1.0	1.8	759	
	5/14	三	V	雜糧饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	蔬食日 白米	茄汁豆包 豆包洋蔥三色丁S	筍乾麵輪 筍麵輪	溯源青菜 青菜Q	活力蔬菜湯 大白菜Q雞蛋Q菇Q紅蘿蔔	蛋香意麵 意麵時蔬紅蘿蔔木耳雞蛋Q	水果	5.0	1.4	0.5	1.1	1.0	2.0	698
	5/15	四	V	肉燥拉麵 拉麵絞肉S時蔬韭菜	糙米飯 白米糙米	蠔油香菇雞 雞丁S時蔬Q紅蘿蔔香菇Q	蒜香蘿蔔絲 白蘿蔔紅蘿蔔蝦米	溯源青菜 青菜Q	酸辣湯 豆腐時蔬Q豬血雞蛋Q木耳Q	仙草蜜 仙草	水果	4.5	2.0	0.0	1.3	1.0	1.8	716	
	5/16	五	V	營養吻魚粥 白米糙米吻仔魚雞蛋Q時蔬紅蘿蔔	特 餐 特餐	豬肉河粉湯 板條切肉片S時蔬Q紅蘿蔔香菇蝦米	滷翅腿 翅腿S	-	-	綜合火鍋湯 時蔬凍豆腐絞肉片S蟹味棒冬粉	水果	4.7	1.9	0.0	1.0	1.0	2.0	645	
第15週	5/19	一	V	奶皇包 奶皇包	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	吻仔魚炒飯 白米吻仔魚Q絞肉S洋蔥三色丁S雞蛋Q	川燙時蔬 青菜Q	-	冬瓜薏米湯 冬瓜Q小薏仁大骨S	榨菜肉絲麵 油麵肉絲S榨菜絲時蔬	水果	4.5	1.0	0.5	1.1	1.0	2.0	628
	5/20	二	V	鮮蔬餛飩湯 雲吞時蔬紅蘿蔔	麥片飯 白米麥片	香菇肉燥 絞肉S豆干洋蔥香菇	香炒甜條 虱目魚甜不辣時蔬Q	溯源青菜 青菜Q	白玉丸子湯 白蘿蔔虱目魚丸S	檸檬山粉圓 愛玉山粉圓檸檬	水果	5.1	1.8	0.0	1.2	1.0	1.8	736	
	5/21	三	V	高麗菜蛋花粥 白米高麗菜雞蛋Q紅蘿蔔	蔬食日 白米	醬燒麵腸 麵腸洋蔥紅蘿蔔	刈薯炒蛋 雞蛋Q刈薯Q紅蘿蔔	溯源青菜 青菜Q	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜Q菇Q紅蘿蔔	絲瓜麵線 麵線絲瓜雞蛋Q木耳	水果	4.7	1.7	0.0	1.3	1.0	2.0	640	
	5/22	四	V	日式關東煮 白蘿蔔甜不辣條米血糕S虱目丸S鰻魚片	小米飯 白米小米	咕咾雞丁 雞丁S洋蔥鳳梨片紅蘿蔔	家常豆腐 豆腐絞肉S筍紅蘿蔔	溯源青菜 青菜Q	白菜蛋花湯 大白菜Q雞蛋Q	綠豆薏仁湯 綠豆小薏仁	水果	4.5	1.0	0.0	1.2	1.1	1.8	628	
	5/23	五	V	餡餅 餡餅	紫菜湯 紫菜	特 餐 特餐	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵絞肉S洋蔥三色丁S	香酥雞塊 雞塊S	-	巧達濃湯 洋芋Q培根S洋蔥紅蘿蔔	皮蛋瘦肉粥 白米絞肉S皮蛋時蔬紅蘿蔔	水果	4.6	2.6	0.0	1.0	1.0	2.2	698
第16週	5/26	一	V	雞蛋小饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	白米香菇油飯 白米絞肉S豆干蘿蔔干香菇蝦米	韭香銀芽肉絲 綠豆芽Q韭菜Q紅蘿蔔肉絲S	-	絲瓜滑蛋湯 絲瓜Q雞蛋Q	家常米粉湯 炊粉絞肉S韭菜紅蘿蔔香菇蝦米	水果	5.0	1.1	0.5	1.0	1.0	2.0	668
	5/27	二	V	海鮮豆腐羹 豆腐魚肉時蔬紅蘿蔔大骨S	糙米飯 白米糙米	海結燒雞 雞丁S海帶紅蘿蔔	開陽花菜 青花菜S紅蘿蔔蝦米	溯源青菜 青菜Q	黃芽豚骨湯 黃豆芽Q大骨S紅蘿蔔Q	及第粥 白米糙米絞肉S魷魚翅時蔬雞蛋Q	水果	4.8	2.4	0.0	1.4	1.0	2.0	699	
	5/28	三	V	蒸芋頭糕 芋頭糕	蔬食日 白米	鮮蔬百頁 百頁豆腐時蔬Q紅蘿蔔	黃瓜蒟蒻片 大黃瓜Q蒟蒻片紅蘿蔔	溯源青菜 青菜Q	翡翠蛋花湯 時蔬Q雞蛋Q	自製珍珠豆花 豆漿豆花粉小粉圓	水果	4.6	1.4	0.0	1.2	1.0	0.0	661	
	5/29	四	V	地瓜瘦肉粥 白米地瓜絞肉S	紅藜飯 白米紅藜麥	薑絲燒魚 魚肉S	田園四寶 三色丁S洋芋Q絞肉S	溯源青菜 青菜Q	金菇扁蒲湯 扁蒲Q菇Q紅蘿蔔	水煮蛋 雞蛋	養生麥茶 麥茶包	水果	4.5	1.3	0.0	1.0	1.0	0.0	648
	5/30	五					端午節補假												

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品。(Q)表示生產追溯QR code。(T)表示產銷履歷菜單皆符合三章一Q申請。

※食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。

※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。

※若遇不可抗力因素，致影響產地農產品收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※實際供應量以每月楊梅幼兒園

確認：

