

桃園市立楊梅幼兒園 114年06月 菜單總表

週別	日期	星期	三餐一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	蔬果	水	油脂	熱量
第17週	6/2	一	V	芋泥包 芋泥包	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	咖哩雞肉燴飯 白米雞胸肉S洋芋洋蔥紅蘿蔔Q	客家桂筍 桂筍絞肉S	-	紫菜吻魚湯 紫菜吻仔魚Q	紅豆薏仁湯 紅豆小薏仁		水果	5.5	1.2	0.5	1.0	1.0	1.8	763
	6/3	二	V	麻油雞絲麵 雞絲麵時蔬枸杞		燕麥飯 白米燕麥粒	鹹冬瓜蒸魚 魚肉S蒜末粒	白菜炒香干 豆干大白菜	溯源青菜 青菜Q	羅宋湯 番茄Q高麗菜洋芋西洋芹Q大骨S	玉米瘦肉粥 白米絞肉S玉米粒S紅蘿蔔Q		水果	4.7	1.8	0.0	1.0	1.0	2.0	640
	6/4	三	V	養生地瓜 地瓜		蔬食日 白米	鹽水什錦 豆干青花菜S結Q	鮮蔬炒蛋 雞蛋Q時蔬Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	活力蔬菜湯 大白菜雞蛋Q時蔬Q紅蘿蔔Q	慶生蛋糕 蛋糕	養生麥茶 麥茶包	水果	5.0	1.4	0.0	1.1	1.0	1.8	622
	6/5	四	V	客家麵疙瘩 麵疙瘩絞肉S紅蘿蔔Q蝦米韭菜香菇		五穀飯 白米五穀米	蠔油雞丁 雞丁S時蔬Q洋蔥	香拌高麗菜 高麗菜紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	牛蒡湯 牛蒡Q大骨S	鮮蔬甜條湯 時蔬甜不辣條		水果	4.8	1.4	0.0	1.7	1.0	2.0	637
	6/6	五	V	鮮魚元氣粥 白米魚肉時蔬		特 餐 特餐	中華炒麵 烏龍麵肉絲S洋蔥時蔬Q紅蘿蔔Q木耳Q	酸菜麵腸 酸菜麵腸	-	黃瓜湯 大黃瓜Q大骨S紅蘿蔔Q	檸檬愛玉 愛玉檸檬		水果	4.7	1.1	0.0	1.0	1.0	1.7	652
第18週	6/9	一	V	奶酥餐包 麵包	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	夏威夷蛋炒飯 白米絞肉S三色丁S洋蔥雞蛋Q鳳梨片	韓式芽菜 黃豆芽Q肉絲S虱目魚甜不辣泡菜	-	山藥枸杞湯 山藥Q枸杞大骨S	南瓜瘦肉粥 白米南瓜木耳絞肉S雞蛋Q		水果	4.9	1.1	0.5	1.0	1.1	1.8	656
	6/10	二	V	扁食湯 雲吞韭菜芹菜		麥片飯 白米麥片	日式照燒雞 雞丁S洋蔥時蔬Q芝麻	海茸炒三色 海茸三色丁S九層塔	溯源青菜 青菜Q	大滷湯 時蔬Q肉絲S雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	花枝羹粉絲 炊粉花枝羹筍木耳紅蘿蔔Q香菜		水果	4.8	2.0	0.0	1.3	1.0	2.1	670
	6/11	三	V	滑蛋鮮蔬粥 白米時蔬雞蛋Q紅蘿蔔Q		蔬食日 白米	菇菇燒凍腐 凍豆腐大白菜絲Q紅蘿蔔Q	懷舊蒸蛋 雞蛋Q	溯源青菜 青菜Q	田園蔬菜湯 時蔬Q木耳Q紅蘿蔔Q	冬瓜粉圓湯 小粉圓冬瓜糖		水果	4.7	1.1	0.0	1.0	1.0	1.7	640
	6/12	四	V	和風關東煮 白蘿蔔魷魚燒凍豆腐紅蘿蔔Q		薏仁飯 白米小薏仁	蒙古烤肉 肉片S洋蔥黃豆芽Q	蘭陽西魯肉 大白菜肉絲S結Q雞蛋Q蝦米	溯源青菜 青菜Q	扁蒲魚丸湯 扁蒲Q虱目魚丸S紅蘿蔔Q	肉絲麵線 麵線肉絲S時蔬木耳		水果	4.5	1.9	0.0	1.9	1.0	1.9	650
	6/13	五	V	油蔥芋粿湯 芋頭糕絞肉S韭菜香菇蝦米		特 餐 特餐	客家炒米苔目 米苔目肉絲S時蔬Q紅蘿蔔Q香菇蝦米	翡翠鮑菇 時蔬Q杏鮑菇Q木耳Q紅蘿蔔Q	-	丁香味噌湯 豆腐小魚干	紅棗桂圓粥 白米圓糯米桂圓乾紅棗雪蓮子		水果	4.6	1.3	0.0	1.0	1.0	1.7	612
第19週	6/16	一	V	黑糖小饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	豬肉拌飯 白米肉片S洋蔥Q雞蛋Q	扁蒲炒金菇 扁蒲Q紅蘿蔔Q菇Q	-	洋芋豚骨湯 洋芋紅蘿蔔Q大骨S	鍋燒意麵 意麵時蔬黃丸紅蘿蔔Q		水果	5.4	1.1	0.5	1.0	1.0	2.0	700
	6/17	二	V	家常黑輪湯 白蘿蔔黑輪紅蘿蔔Q大骨S		糙米飯 白米糙米	三杯雞 雞丁S百頁豆腐九層塔	玉米肉茸 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	翡翠蛋花湯 時蔬Q雞蛋Q	山藥瘦肉粥 白米絞肉S山藥時蔬紅蘿蔔Q		水果	5.0	2.4	0.0	1.2	1.0	1.9	707
	6/18	三	V	蔬菜麵線 麵線時蔬雞蛋Q木耳		蔬食日 白米	香菇燒油腐 油豆腐洋芋紅蘿蔔Q香菇	蒜香絲瓜 絲瓜Q	溯源青菜 青菜Q	海芽湯 海帶	自製黑糖豆花 豆漿豆花粉黑糖粉		水果	4.6	1.5	0.0	1.2	1.0	1.8	667
	6/19	四	V	珍珠糯米丸 珍珠糯米丸	大麥決明茶 大麥決明茶包	香鬆飯 白米素香鬆	香滷雞翅 雞翅S	涼薯三絲 刈筍Q木耳Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	冬瓜豚骨湯 冬瓜Q大骨S	油蔥肉燥麵 麵條絞肉S時蔬韭菜		水果	5.2	2.5	0.0	1.3	1.0	2.0	734
	6/20	五	V	高麗菜鹹粥 白米絞肉S高麗菜雞蛋Q紅蘿蔔Q		特 餐 特餐	大滷麵 油麵肉片S雞蛋Q時蔬Q紅蘿蔔Q木耳Q金針Q	五香毛豆 毛豆英S	-	-	仙草蜜 仙草		水果	4.4	1.4	0.0	0.9	1.0	1.7	654
第20週	6/23	一	V	營養穀片 穀片	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	肉絲蛋炒飯 白米肉絲S三色丁S玉米粒S洋蔥雞蛋Q	芹香小炒 豆干肉絲S時蔬Q	-	白菜銀魚羹 大白菜吻仔魚Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	鮮蔬湯餃 熟水餃時蔬紅蘿蔔Q		水果	4.7	2.1	0.5	1.0	1.0	1.9	718
	6/24	二	V	什錦米粉湯 炊粉絞肉S韭菜香菇蝦米		蕎麥飯 白米蕎麥	麻油雞 雞丁S豬血糕S麻油-存	鳳梨炒木耳 鳳梨片木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S	溯源青菜 青菜Q	白玉湯 白蘿蔔紅蘿蔔Q大骨S	南瓜凍豆腐湯 南瓜凍豆腐三色丁S		水果	4.8	1.7	0.0	1.1	1.1	2.0	651
	6/25	三	V	蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕		蔬食日 白米	香拌素雞 素雞	紅蔘炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	青菜豆腐湯 豆腐時蔬Q	薑汁地瓜湯 地瓜		水果	4.5	1.6	0.0	1.0	1.0	1.7	661
	6/26	四	V	竹筍包 竹筍包	履歷豆奶 豆奶	紅藜飯 白米紅藜麥	香酥魚排 魚排S	洋芋炒肉絲 洋芋肉絲S紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	絲瓜滑蛋湯 絲瓜Q雞蛋Q	客家板條 板條肉絲S韭菜蝦米香菇		水果	4.8	3.3	0.0	1.0	1.0	2.0	760
	6/27	五	V	瓠瓜瘦肉粥 白米扁蒲絞肉S紅蘿蔔Q		特 餐 特餐	醉醬麵 油麵絞肉S豆干洋蔥	蘿蔔滷海結 白蘿蔔海帶紅蘿蔔Q	-	鮮筍大骨湯 竹筍Q大骨S	綠豆麥片湯 綠豆麥片		水果	4.7	1.0	0.0	1.0	1.0	1.7	626
第21週	6/30	一	V	肉羹湯麵 油麵肉羹脆筍雞蛋Q木耳紅蘿蔔Q		特 餐 特餐	香菇肉燥飯 白米絞肉S豆干洋蔥香菇	冬瓜滷麵輪 冬瓜Q麵輪紅蘿蔔Q	-	玉米蛋花湯 玉米粒S三色丁S雞蛋Q			水果	4.7	1.4	0.0	1.0	1.0	1.7	609

※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餐一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。

※若遇不可抗拒之天然災害或供應短缺，可適度與校方共識調整菜單。

※實際供應菜色依每月提供為準。

確認：

