

桃園市立楊梅幼兒園114年暑期菜單總表

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				五穀	豆乳	蔬菜	水果	油脂	熱量	
第1週	7/7	一	奶皇包 奶皇包	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	家鄉滷肉飯 白米絞肉S豆干洋蔥	銀芽雙絲 綠豆芽紅蘿蔔木耳	-	木瓜大骨湯 青木瓜紅蘿蔔大骨S	味噌拉麵 拉麵海帶肉片S玉米粒味噌	水果	5.3	1.3	0.5	1.0	1.0	2.0	706	
	7/8	二	雲吞米粉湯 雲吞炊粉時蔬		糙米飯 白米糙米	蠔油燒雞 雞丁S時蔬洋蔥	筍乾麵輪 麵輪	季節青菜 青菜	榨菜絲湯 榨菜絲大骨紅蘿蔔	營養吻魚粥 白米糙米吻仔魚雞蛋時蔬紅蘿蔔	水果	4.8	2.0	0.0	1.4	1.0	2.0	669	
	7/9	三	滑蛋鮮蔬粥 白米時蔬雞蛋Q紅蘿蔔		燕麥飯 白米燕麥粒	蔥燒豆腐 豆腐紅蘿蔔	懷舊蒸蛋 雞蛋Q	季節青菜 青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜時蔬紅蘿蔔	蒸雞糕糕 蒸雞糕	大麥決明茶 大麥決明茶包	水果	5.2	1.3	0.0	1.0	1.0	1.8	633
	7/10	四	肉羹清湯 肉羹時蔬雞蛋Q木耳紅蘿蔔青菜		小米飯 白米小米	樹子蒸魚 魚肉S樹子醬	黃瓜筍筍片 大黃瓜筍片紅蘿蔔	季節青菜 青菜	蓮藕大骨湯 蓮藕大骨S	肉燥紅麵線 麵線絞肉S雞筍絲青菜木耳	水果	4.9	1.7	0.0	1.5	1.0	2.0	650	
	7/11	五	香菇瘦肉粥 白米時蔬香菇絞肉S紅蘿蔔		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	玉米可樂餅 玉米可樂餅		洋芋蛋花湯 洋芋玉米粒S紅蘿蔔雞蛋Q	紅豆麥片湯 紅豆麥片	水果	5.0	1.0	0.0	1.0	1.0	1.8	651	
第2週	7/14	一	雞糰饅頭 饅頭	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	黃金蝦捲 蝦捲S	-	蘿蔔湯 白蘿蔔紅蘿蔔大骨S	客家板條 板條肉絲S韭菜蝦米香菇	水果	5.1	1.0	0.5	1.0	1.0	2.0	669	
	7/15	二	鮮蔬湯餃 熟水餃時蔬紅蘿蔔		糙米飯 白米糙米	薑燒雞 雞丁S豬血絲S高麗菜	香炒海茸 海茸三色丁S	季節青菜 青菜	福菜大骨湯 福菜大骨S	皮蛋瘦肉粥 白米絞肉S皮蛋時蔬紅蘿蔔	水果	4.8	2.3	0.0	1.1	1.0	2.0	686	
	7/16	三	什錦雞絲麵 雞絲麵時蔬雞蛋Q紅蘿蔔		蔬食日 白米	香拌素雞 素雞	扁蒲炒金菇 扁蒲紅蘿蔔金菇	季節青菜 青菜	酸白菜豆皮湯 豆包酸白菜大白菜	綠豆甜湯 綠豆	水果	5.0	1.2	0.0	1.3	1.0	1.7	668	
	7/17	四	日式關東煮 白蘿蔔甜不辣CAS血絲丁虱目魚丸S豬血片		芝麻飯 白米黑芝麻	蔭冬瓜蒸肉 絞肉S蔭冬瓜	白菜滷 大白菜木耳雞蛋Q蝦米	季節青菜 青菜	莧菜吻魚羹 莧菜吻仔魚	肉絲麵線 麵線肉絲S時蔬木耳	水果	4.8	1.7	0.0	1.4	1.0	2.1	650	
	7/18	五	小魚糙米粥 白米糙米吻仔魚時蔬紅蘿蔔		特 餐 特餐	金瓜炒米粉 炊粉肉絲S南瓜時蔬紅蘿蔔蝦米香菇	紅燒獅子頭 獅子頭時蔬紅蘿蔔	-	鮮筍大骨湯 竹筍大骨S	薑汁地瓜湯 地瓜	水果	4.9	1.7	0.0	0.4	1.0	1.8	681	
第3週	7/21	一	竹筍包 竹筍包	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	白米香菇油飯 白米絞肉S豆干雞筍干香菇蝦米	開陽雙花 青花菜S白花菜S紅蘿蔔蝦米	-	冬瓜湯 冬瓜大骨S	肉絲湯麵 油麵肉絲S時蔬紅蘿蔔木耳	水果	5.0	1.2	0.5	1.0	1.0	1.7	662	
	7/22	二	鮮蔬餛飩湯 雲吞時蔬紅蘿蔔		糙米飯 白米糙米	海結燒雞 雞丁S海帶紅蘿蔔	田園四寶 三色丁S半芋絞肉S	季節青菜 青菜	薯絲蛋花湯 刈薯雞蛋Q	鮮魚元氣粥 白米魚肉時蔬	水果	5.0	3.0	0.0	1.2	1.0	1.6	736	
	7/23	三	鮮菇冬粉煲 冬粉菇雞蛋Q時蔬紅蘿蔔		蔬食日 白米	醬燒雞腸 雞腸時蔬紅蘿蔔	雙絲炒蛋 雞蛋Q綠豆芽紅蘿蔔	季節青菜 青菜	味噌豆腐湯 豆腐柴魚	仙草蜜 仙草	水果	4.9	2.0	0.0	1.0	1.0	1.8	739	
	7/24	四	油蔥芋糰湯 芋頭粒絞肉S香菇蝦米		紫米飯 白米黑糯米	洋蔥肉片 肉片S洋蔥紅蘿蔔	蒜香蘿蔔絲 白蘿蔔紅蘿蔔蝦米	季節青菜 青菜	絲瓜滑蛋湯 絲瓜雞蛋Q	鍋燒意麵 意麵時蔬貢丸紅蘿蔔	水果	4.9	2.2	0.0	0.0	1.0	2.0	658	
	7/25	五	玉米瘦肉粥 白米絞肉S玉米粒S紅蘿蔔		特 餐 特餐	豬肉滑蛋燴飯 白米肉片S洋蔥時蔬紅蘿蔔雞蛋Q	蒜香毛豆莢 毛豆莢S	-	山藥豚骨湯 山藥大骨S	綠豆蒜粉圓 綠豆仁黑粉圓	水果	5.3	2.1	0.0	1.0	1.0	1.7	747	
第4週	7/28	一	芋泥包 芋泥包	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	日式炒烏龍 烏龍麵肉絲時蔬三色丁S木耳香菇	蒸雞捲 雞卷	-	青菜豆腐湯 豆腐時蔬	芋頭瘦肉粥 白米芋頭絞肉S洋蔥香菇蝦米	水果	4.9	1.3	0.5	1.0	1.0	2.0	681	
	7/29	二	蔬菜麵線 麵線時蔬雞蛋Q木耳		糙米飯 白米糙米	黃金海鮮排 海鮮排S	蜜汁南瓜 南瓜	季節青菜 青菜	玉米蛋花湯 玉米粒S三色丁S雞蛋Q	和風關東煮 白蘿蔔鮭魚塊凍豆腐紅蘿蔔	水果	4.9	1.7	0.0	1.1	1.0	2.2	656	
	7/30	三	什錦米苔目 米苔目時蔬香菇紅蘿蔔		蔬食日 白米	蜜汁豆干 豆干時蔬	蒜香絲瓜 絲瓜	季節青菜 青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜鮮菇紅蘿蔔	自製黑糖豆花 豆漿豆花粉黑糖粉	水果	5.0	1.7	0.0	1.7	1.0	1.8	666	
	7/31	四	花枝羹清湯 花枝羹時蔬雞蛋Q木耳紅蘿蔔		紅扁豆飯 白米紅扁豆	瓜仔肉 絞肉S醬瓜	蟻蟻上樹 冬粉絞肉S時蔬紅蘿蔔	季節青菜 青菜	海芽蛋花湯 海帶雞蛋Q	蔬菜肉末粥 白米絞肉S時蔬紅蘿蔔	水果	5.0	2.0	0.0	1.2	1.0	2.0	679	
	8/1	五	培根通心粉 義大利麵洋芋三色丁S洋蔥培根S		薏仁飯 白米小薏仁	麻油雞 雞丁S豬血絲S	紅蔘炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔	季節青菜 青菜	白玉丸子湯 白蘿蔔虱目魚丸S	燕麥薏仁湯 燕麥粒小薏仁	水果	4.8	1.9	0.0	1.3	1.0	1.8	712	
第5週	8/4	一	紅糖饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	麥片飯 白米麥片	筍香燒肉 肉丁S筍	芽菜炒香干 豆干黃豆芽	季節青菜 青菜	味噌蛋花湯 時蔬雞蛋Q	榨菜肉絲麵 油麵肉絲S榨菜絲時蔬	水果	5.2	1.8	0.5	1.0	1.0	2.0	738	
	8/5	二	味噌蘿蔔煮 白蘿蔔油豆腐貢丸		糙米飯 白米糙米	咕咕雞丁 雞丁S洋蔥鳳梨片紅蘿蔔	三色干絲 海帶干絲紅蘿蔔	季節青菜 青菜	牛蒡湯 牛蒡大骨S	枸杞銀耳甜湯 白木耳粉圓枸杞	水果	4.4	1.8	0.0	1.6	1.1	1.8	653	
	8/6	三	餡餅 餡餅	養生麥茶 麥茶包	特 餐 特餐	芋頭米粉湯 炊粉肉絲S芋頭時蔬雞蝦米香菇	香酥魚條 風味魚條	-	-	高麗菜蛋花粥 白米高麗菜雞蛋紅蘿蔔	水果	5.0	1.2	0.0	1.0	1.0	2.1	606	
	8/7	四	客家麵疙瘩 麵疙瘩絞肉S紅蘿蔔蝦米香菇		蔬食日 白米	蔥燒豆包 豆包洋蔥	刈薯炒蛋 雞蛋Q刈薯紅蘿蔔	季節青菜 青菜	蔬菜菇菇湯 時蔬菇紅蘿蔔	中華豆花 豆花	水果	4.8	1.7	0.0	1.1	1.0	1.6	700	
	8/8	五	蒸地瓜 地瓜		紅藜飯 白米紅藜麥	醬燒肉片 肉片S時蔬紅蘿蔔	玉米火腿丁 玉米粒火腿丁毛豆仁	季節青菜 青菜	扁蒲大骨湯 扁蒲大骨S紅蘿蔔	芹香魚肉粥 白米魚肉時蔬	水果	4.9	1.4	0.0	1.2	1.0	2.0	626	
第6週	8/11	一	豆沙包 豆沙包	鮮奶 小鮮奶	糙米飯 白米糙米	馬鈴薯燉雞 雞丁S半芋紅蘿蔔	蘭陽西魯肉 大白菜肉絲S蒜雞蛋Q蝦米	季節青菜 青菜	酸菜豬血湯 酸菜豬血	豚肉烏龍麵 烏龍麵肉片S時蔬紅蘿蔔魚板	水果	4.8	1.9	0.5	1.1	1.0	2.0	722	
	8/12	二	蛋花湯餃 熟水餃雞蛋時蔬紅蘿蔔木耳		芝麻飯 白米黑芝麻	魚香燒肉 肉絲S時蔬紅蘿蔔	香菇麵筋 麵筋香菇	季節青菜 青菜	涼薯三絲湯 刈薯紅蘿蔔大骨S	及第粥 白米糙米絞肉S雞蛋時蔬雞蛋Q	水果	4.7	3.3	0.0	1.1	1.0	2.1	753	
	8/13	三	五穀養生粥 白米五穀米絞肉S時蔬地瓜		特 餐 特餐	台南擔仔麵 油麵絞肉S貢丸片時蔬紅蘿蔔	滷雙寶 豆干海帶紅蘿蔔	-	-	檸檬愛玉 愛玉檸檬	水果	1.3	0.0	1.0	1.0	1.5	605		
	8/14	四	麻油雞絲麵 雞絲麵時蔬枸杞		蔬食日 白米	菇菇燒凍腐 凍豆腐大白菜紅蘿蔔	紅燒冬瓜 冬瓜紅蘿蔔	季節青菜 青菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋Q	桂圓紫米 桂圓紫米	水果	1.0	0.0	1.3	1.0	1.8	623		
	8/15	五	鮮蔬冬粉湯 冬粉絞肉S時蔬紅蘿蔔木耳		紅扁豆飯 白米紅扁豆	花瓜燒雞 雞丁S時蔬花瓜條紅蘿蔔	鮮蔬甜條 時蔬甜不辣紅蘿蔔	季節青菜 青菜	冬菜雙絲湯 冬菜時蔬大骨S	玉米排骨湯 玉米粒白肉片時蔬紅蘿蔔	水果	1.7	1.0	2.0	2.0	2.0	651		

註 ※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議調整菜單。

註 ※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。

註 ※豬肉皆為國產豬肉。

確認：

