

桃園市立楊梅幼兒園 114年09月 菜單總表

週別	日期	星期	三章一Q	上午點心		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	9/1	一	V	芝麻包 芝麻包	鮮奶 小鮮奶	糙米飯 白米糙米	蠔油雞丁 雞胸肉S時蔬Q洋葱	培根高麗菜 高麗菜培根S蝦米	溯源青菜 青菜Q	玉米蛋花湯 玉米粒S三色丁S雞蛋Q	芋頭瘦肉粥 白米芋頭絞肉S香菇蝦米	水果	5.2	1.3	0.5	1.4	1.0	2.0	707	
	9/2	二	V	家常冬粉湯 冬粉絞肉S時蔬紅蘿蔔Q木耳		芝麻飯 白米黑芝麻	蒜泥白肉 肉片S時蔬Q	蜜汁南瓜 南瓜Q	溯源青菜 青菜Q	蘿蔔湯 白蘿蔔紅蘿蔔Q大骨S	仙草蜜 仙草	水果	4.7	1.2	0.0	1.2	1.0	1.8	674	
	9/3	三	V	營養吻魚粥 白米糙米吻仔魚雞蛋Q時蔬紅蘿蔔Q		薏仁飯 白米小薏仁	糖醋雞丁 雞胸肉S洋葱鳳梨片時蔬Q紅蘿蔔Q	醋溜馬鈴薯 洋芋肉絲S紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	味噌豆腐湯 豆腐柴魚	慶生蛋糕 蛋糕	養生麥茶 麥茶包	水果	5.3	1.9	0.0	0.8	1.1	2.0	690
	9/4	四	V	蔬菜麵線 麵線時蔬雞蛋Q木耳		麥片飯 白米麥片	醬淋嫩豆腐 油豆腐	洋葱炒蛋 雞蛋Q洋葱紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	田園蔬菜湯 時蔬Q木耳Q紅蘿蔔Q	綠豆甜湯 綠豆	水果	4.8	1.4	0.0	1.1	1.0	1.8	670	
	9/5	五	V	肉羹清湯 肉羹時蔬雞蛋Q木耳紅蘿蔔Q		特 餐 特餐	白米香菇油飯 白米絞肉S豆干蘿蔔干香菇蝦米	銀芽雙絲 綠豆芽Q紅蘿蔔Q木耳Q	-	大滷湯 時蔬Q肉絲S雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	客家板條 板條肉絲S蝦米香菇	水果	4.7	1.5	0.0	1.0	1.0	2.0	617	
第2週	9/8	一	V	營養穀片 穀片	鮮奶 小鮮奶	糙米飯 白米糙米	沙茶肉絲 肉絲S洋葱紅蘿蔔Q	冬瓜滷麵輪 冬瓜Q麵輪紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	筍片湯 筍片木耳大骨S	培根通心粉 義大利麵洋芋三色丁S洋葱培根S	水果	4.5	1.3	0.5	1.5	1.0	2.0	660	
	9/9	二	V	客家米苔目 米苔目絞肉S紅蘿蔔Q蝦米香菇		小米飯 白米小米	樹子蒸魚 魚肉S樹子醬	蘭陽西魯肉 大白菜肉絲S菇Q雞蛋Q蝦米	溯源青菜 青菜Q	枸杞蓮藕湯 蓮藕Q枸杞大骨S	檸檬愛玉 愛玉檸檬	水果	4.7	1.3	0.0	1.3	1.0	1.8	680	
	9/10	三	V	香菇瘦肉粥 白米時蔬香菇絞肉S紅蘿蔔Q		紅扁豆飯 白米紅扁豆	鹽水雞 雞胸肉S時蔬Q	懷舊蒸蛋 雞蛋Q	溯源青菜 青菜Q	木瓜大骨湯 青木瓜Q紅蘿蔔Q大骨S	日式關東煮 白蘿蔔甜不辣條CAS米血糕丁虱目魚丸S煎魚片	水果	4.8	1.3	0.0	1.5	1.0	2.1	634	
	9/11	四	V	蛋香意麵 意麵時蔬紅蘿蔔Q木耳雞蛋Q		燕麥飯 白米燕麥粒	蔥燒豆腐 豆腐紅蘿蔔Q	香炒海茸 海茸三色丁S	溯源青菜 青菜Q	翡翠蛋花湯 時蔬Q雞蛋Q	紅豆麥片湯 紅豆麥片	水果	4.9	1.1	0.0	1.0	1.0	1.9	656	
	9/12	五	V	什錦湯餃 熟水餃時蔬紅蘿蔔Q		特 餐 特餐	蘑菇鐵板麵 油麵絞肉S洋葱玉米粒S三色丁S	榨菜炒豆干 豆干肉絲S榨菜紅蘿蔔Q黃豆芽Q	-	巧達濃湯 洋芋培根S洋葱紅蘿蔔Q	鮮魚元氣粥 白米魚肉時蔬	水果	5.0	1.8	0.0	1.0	1.0	2.1	665	
第3週	9/15	一	V	小籠包 小籠包	履歷豆奶 豆奶T	芝麻飯 白米黑芝麻	蔥爆肉絲 肉絲S洋葱	蒜香蘿蔔絲 白蘿蔔紅蘿蔔Q蝦米	溯源青菜 青菜Q	牛蒡豚骨湯/履歷豆奶 牛蒡Q大骨S/豆奶T	玉米瘦肉粥 白米絞肉S玉米粒S紅蘿蔔Q	水果	4.8	2.5	0.0	1.3	1.0	2.1	711	
	9/16	二	V	蛋花湯麵 油麵雞蛋Q時蔬紅蘿蔔Q木耳		糙米飯 白米糙米	黃金海鮮排 海鮮排S	肉燥筍乾 筍絞肉S	溯源青菜 青菜Q	錦繡三絲湯 黃豆芽Q紅蘿蔔Q木耳Q大骨S	銀耳甜湯 白木耳紅棗枸杞	水果	4.7	1.2	0.0	1.0	1.0	1.8	645	
	9/17	三	V	雜糧饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	燕麥飯 白米燕麥粒	豉汁雞丁 雞胸肉S時蔬Q紅蘿蔔Q	開陽花菜 青花菜S紅蘿蔔Q蝦米	溯源青菜 青菜Q	酸菜豬血湯 酸菜豬血	綜合火鍋湯 時蔬凍豆腐菇Q蟹味棒冬粉	水果	4.7	1.5	0.5	1.7	1.0	1.9	690	
	9/18	四	V	滑蛋鮮蔬粥 白米時蔬雞蛋Q紅蘿蔔Q		紅藜飯 白米紅藜麥	醬燒鰻腸 鰻腸洋葱紅蘿蔔Q	紅蔘炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	白菜菇菇湯 大白菜Q菇Q紅蘿蔔Q	麻油雞絲麵 雞絲麵時蔬枸杞	水果	4.7	1.5	0.0	1.3	1.0	2.0	624	
	9/19	五	V	什錦米粉湯 炊粉絞肉S香菇蝦米		特 餐 特餐	咖哩雞肉燴飯 白米雞胸肉S洋芋洋葱紅蘿蔔Q	翡翠鮑菇 時蔬Q杏鮑菇Q木耳Q紅蘿蔔Q	-	味噌海芽湯 海帶	黑糖豆花 豆漿豆花粉黑糖粉	水果	4.5	1.9	0.0	1.0	1.0	1.8	684	
第4週	9/22	一	V	銀絲卷 銀絲卷	鮮奶 小鮮奶	糙米飯 白米糙米	味噌燒雞 雞胸肉S時蔬Q	螞蟻上樹 冬粉絞肉S時蔬Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	冬瓜湯 冬瓜Q大骨S	扁食湯 雲吞鮮蔬	水果	5.5	1.5	0.5	1.2	1.0	2.0	738	
	9/23	二	V	擔仔麵 油麵絞肉S貢丸時蔬		紫米飯 白米黑糯米	玉米蒸肉餅 絞肉S玉米粒S紅蘿蔔Q豆腐	鳳梨炒木耳 鳳梨片木耳紅蘿蔔Q肉絲S	溯源青菜 青菜Q	鮮菇嫩腐煲 豆腐菇Q菇Q紅蘿蔔Q	八寶甜湯 紅豆綠豆小米圓糯米麥片小薏仁	水果	4.9	1.7	0.0	0.8	1.1	1.8	698	
	9/24	三	V	高麗菜鹹粥 白米絞肉S高麗菜雞蛋Q紅蘿蔔Q		薏仁飯 白米小薏仁	蠔油香菇雞 雞胸肉S時蔬Q紅蘿蔔Q杏鮑菇Q	香甜甜條 甜不辣時蔬Q	溯源青菜 青菜Q	冬菜雙絲湯 冬菜時蔬Q大骨S	玉米排骨湯 玉米段S白蘿蔔排骨S紅蘿蔔Q	水果	4.8	1.5	0.0	1.7	1.0	2.0	661	
	9/25	四	V	蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕	大麥決明茶 大麥決明茶包	麥片飯 白米麥片	菇菇燒凍腐 凍豆腐大白菜菇Q紅蘿蔔Q	金瓜毛豆煮 南瓜Q毛豆仁S	溯源青菜 青菜Q	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋Q	馬鈴薯濃湯 洋芋洋葱三色丁S紅蘿蔔Q	水果	5.3	1.0	0.0	1.0	1.0	1.8	612	
	9/26	五	V	小魚糙米粥 白米糙米吻仔魚時蔬紅蘿蔔Q		特 餐 特餐	蔬菜貓耳麵 麵乾筍絞肉S時蔬Q金針菇Q紅蘿蔔Q	三色干絲 海帶干絲紅蘿蔔Q	-	-	地瓜西米露 地瓜西谷米	水果	4.5	1.0	0.0	1.0	1.0	2.0	625	
第5週	9/29	一				教師節補假 休假愉快														
	9/30	二	V	紅糖饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	燕麥飯 白米燕麥粒	花瓜燒雞 雞胸肉S時蔬Q花瓜條紅蘿蔔Q	田園四寶 三色丁S洋芋絞肉S	溯源青菜 青菜Q	榨菜肉絲湯 榨菜絲時蔬Q肉絲S	五穀養生粥 白米五穀米絞肉S地瓜								758	

※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。

※9/15早點履歷豆奶中餐供應教職及廚員量。

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收穫，本公司將視實際情況調整菜單。

※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

確認: _____

