

桃園市立楊

週別	日期	星期	三章一Q	上午點心		主食	主菜
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洋蔥
	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
	9/3	三	V	營養叻魚粥 米糙米叻仔魚雞蛋Q時蔬紅蘿蔔		薏仁飯 白米小薏仁	糖醋雞丁 胸肉S洋蔥鳳梨片時蔬Q紅蘿蔔
	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
	9/5	五	V	肉羹清湯 肉羹時蔬筍雞蛋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
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洋蔥紅蘿蔔Q
	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
	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
	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
	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洋蔥玉米粒S三色丁S
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洋蔥
	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
	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
	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	醬燒麵腸 麵腸洋蔥紅蘿蔔Q
	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洋芋洋蔥紅蘿蔔Q
	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
	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

梅幼兒園 114年09月 菜單總表

午 餐			下午點心
副菜	青菜	湯	
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
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
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
洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥紅蘿蔔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
銀芽雙絲 綠豆芽Q紅蘿蔔Q木耳Q	-	大滷湯 蔬Q肉絲S雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳	客家粿條 粿條肉絲S蝦米香菇
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洋蔥培根
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
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 不辣條CAS米血糕丁虱目魚丸
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
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洋蔥紅蘿蔔Q	鮮魚元氣粥 白米魚肉時蔬
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
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
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
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
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
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
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	營養成分(份數)						
		全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
	水果	5.2	1.3	0.5	1.4	1.0	2.0	707
	水果	4.7	1.2	0.0	1.2	1.0	1.8	674
養生麥茶 麥茶包	水果	5.3	1.9	0.0	0.8	1.1	2.0	690
	水果	4.8	1.4	0.0	1.1	1.0	1.8	670
	水果	4.7	1.5	0.0	1.0	1.0	2.0	617
	水果	4.5	1.3	0.5	1.5	1.0	2.0	660
	水果	4.7	1.3	0.0	1.3	1.0	1.8	680
	水果	4.8	1.3	0.0	1.5	1.0	2.1	634
	水果	4.9	1.1	0.0	1.0	1.0	1.9	656
	水果	5.0	1.8	0.0	1.0	1.0	2.1	665
	水果	4.8	2.5	0.0	1.3	1.0	2.1	711
	水果	4.7	1.2	0.0	1.0	1.0	1.8	645
	水果	4.7	1.5	0.5	1.7	1.0	1.9	690
	水果	4.7	1.5	0.0	1.3	1.0	2.0	624
	水果	4.5	1.9	0.0	1.0	1.0	1.8	684
	水果	5.5	1.5	0.5	1.2	1.0	2.0	738
	水果	4.9	1.7	0.0	0.8	1.1	1.8	698

第4週	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
	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
	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 雞捲絞肉S時蔬Q金針菇Q紅蘿蔔Q
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

※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

※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

※9/15早點履歷豆奶中餐供應教職及廚員量。

香炒甜條 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
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 洋芋洋蔥三色丁S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
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

單皆符合三章一Q申請。

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產

※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

品，及使用亞硫酸鹽類等。

確認：_____

	水果	4.8	1.50	01.71	02.06	61
	水果	5.3	1.00	01.01	01.86	12
	水果	4.5	1.00	01.01	02.06	25
	水果	6.0	1.30	51.21	02.07	58

品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜
