桃園市立楊梅幼兒園　114年10月　菜單總表

週別	日期	星期	三章一Q	早上點心		午餐 主食	午餐 主菜	午餐 副菜	午餐 青菜	午餐 湯	下午點心		水果	營養成分(份數) 全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第5週	10/1	三	V	豚肉烏龍麵 烏龍麵肉片S時蔬紅蘿蔔Q魚板		糙米飯 白米糙米	京醬肉絲 肉絲S時蔬Q	開陽扁蒲 扁蒲Q蝦米	溯源青菜 青菜Q	白玉丸子湯 白蘿蔔虱目魚丸S	慶生蛋糕 蛋糕	養生麥茶 麥茶包	水果	5.0	1.4	0.0	1.6	1.0	1.7	652
	10/2	四	V	南瓜小米粥 白米小米南瓜紅蘿蔔Q雞蛋Q香菇		芝麻飯 白米黑芝麻	鐵板油腐 油豆腐洋蔥筍木耳紅蘿蔔Q	醬油蒸蛋 雞蛋Q	溯源青菜 青菜Q	田園蔬菜湯 時蔬Q木耳紅蘿蔔Q	QQ仙草蜜 仙草粉圓		水果	4.8	1.2	0.0	1.0	1.0	1.9	670
	10/3	五	V	雲吞細粉湯 雲吞冬粉時蔬		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	香拌高麗菜 高麗菜紅蘿蔔Q	-	木瓜枸杞湯 青木瓜Q紅蘿蔔Q枸杞	中秋小點心 西點	大麥決明茶 大麥決明茶包	水果	5.0	1.4	0.0	1.3	1.1	1.8	667
第6週	10/6	一					中秋節休假 休假愉快													
	10/7	二	V	雞蛋小饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	豆豉蒸魚 魚肉S豆豉	清炒花菜 青花菜S白花菜S紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	玉米蛋花湯 玉米粒S三色丁S雞蛋Q	榨菜肉絲麵 油麵肉絲S榨菜絲時蔬		水果	5.7	1.3	0.5	1.1	1.0	2.0	734
	10/8	三	V	皮蛋瘦肉粥 白米絞肉S皮蛋時蔬紅蘿蔔Q		小米飯 白米小米	芝麻香料雞 雞胸肉S洋蔥洋芋紅蘿蔔Q芝麻	鮮瓜炒菇 小黃瓜Q金針菇Q木耳紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	蓮藕大骨湯 蓮藕Q大骨S	綠豆薏仁湯 綠豆小薏仁		水果	5.3	1.2	0.0	1.1	1.0	1.8	690
	10/9	四	V	鮮菇冬粉煲 冬粉菇雞蛋Q時蔬紅蘿蔔Q		糙米飯 白米糙米	香滷黑豆干 豆干時蔬Q	醬燒竹輪海絲 海帶竹輪紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	白菜蛋花湯 大白菜雞蛋Q	蒸烤地瓜 冰烤地瓜		水果	5.4	1.8	0.0	1.3	1.0	1.6	678
	10/10	五					國慶日休假 休假愉快													
第7週	10/13	一	V	竹筍包 竹筍包	鮮奶 小鮮奶	紅扁豆飯 白米紅扁豆	瓜仔肉 絞肉S醬瓜	醋溜馬鈴薯 洋芋肉絲S紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	福菜大骨湯 福菜大骨S	家常湯麵 油麵絞肉S時蔬紅蘿蔔Q香菇		水果	5.0	1.4	0.5	1.0	1.0	2.0	690
	10/14	二	V	高纖鮪魚粥 白米鮪魚罐絞肉S時蔬紅蘿蔔Q		麥片飯 白米麥片	香滷雞腿 雞腿S	白菜滷 大白菜木耳雞蛋Q蝦米	溯源青菜 青菜Q	黃瓜湯 大黃瓜Q大骨S紅蘿蔔Q	薑汁豆花 豆漿豆花粉		水果	4.1	2.6	0.0	1.3	1.0	1.8	716
	10/15	三	V	古早味鹹粿湯 蘿蔔糕絞肉S韭菜香菇蝦米		紅藜飯 白米紅藜麥	壽喜燒肉片 肉片S時蔬Q菇Q洋蔥紅蘿蔔Q	紅燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	三絲蛋花湯 筍絲木耳紅蘿蔔Q雞蛋Q	海鮮豆腐羹 豆腐魚肉時蔬紅蘿蔔Q大骨S		水果	4.8	1.9	0.0	1.5	1.0	2.0	666
	10/16	四	V	滑蛋雞絲麵 雞絲麵時蔬雞蛋Q紅蘿蔔Q		糙米飯 白米糙米	醬燒豆包 豆包洋蔥紅蘿蔔Q	護眼炒蛋 雞蛋Q南瓜Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	蔬菜菇菇湯 時蔬Q菇Q紅蘿蔔Q	檸檬山粉圓 愛玉山粉圓檸檬		水果	4.5	1.6	0.0	1.0	1.0	1.7	670
	10/17	五	V	菇菇健康鹹粥 白米時蔬香菇絞肉S紅蘿蔔Q		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	開陽雙花 青花菜S白花菜S紅蘿蔔Q蝦米	-	玉米濃湯 洋芋雞蛋Q玉米粒S玉米醬紅蘿蔔Q	家常黑輪湯 白蘿蔔黑輪紅蘿蔔Q大骨S		水果	4.9	1.6	0.0	1.5	1.0	2.0	651
第8週	10/20	一	V	玉兔包 玉兔包	鮮奶 小鮮奶	薏仁飯 白米小薏仁	香酥魚排 魚排S	蠔油粉絲煲 冬粉絞肉S時蔬Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	枸杞牛蒡湯 牛蒡Q大骨S枸杞	桂圓紫米粥 桂圓乾黑糯米圓糯米		水果	5.0	1.5	0.5	1.0	1.0	1.8	749
	10/21	二	V	鮮蔬湯餃 熟水餃時蔬紅蘿蔔Q		燕麥飯 白米燕麥粒	咕咾雞丁 雞胸肉S洋蔥鳳梨片紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 豆腐絞肉S三色丁S	溯源青菜 青菜Q	薯絲蛋花湯 刈薯Q雞蛋Q	水煮蛋 雞蛋Q	養生茶 黃耆枸杞紅棗	水果	4.7	2.1	0.0	1.1	1.1	1.8	661
	10/22	三	V	味噌蘿蔔煮 白蘿蔔油豆腐貢丸		五穀飯 白米五穀米	蔭冬瓜蒸肉 絞肉S蔭冬瓜	韓式芽菜 黃豆芽Q肉絲S甜不辣泡菜	溯源青菜 青菜Q	山藥湯 山藥Q大骨S	肉燥拉麵 拉麵絞肉S時蔬		水果	5.0	1.8	0.0	1.3	1.0	2.0	668
	10/23	四	V	高麗菜蛋花粥 白米高麗菜雞蛋Q紅蘿蔔Q		糙米飯 白米糙米	醬味干片 豆干時蔬Q	絲瓜金菇 絲瓜Q菇Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	紫菜湯 紫菜	地瓜甜湯 地瓜		水果	4.6	1.6	0.0	1.3	1.0	1.7	651
	10/24	五					光復節補假 休假愉快													
第9週	10/27	一	V	白饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	麻油雞 雞胸肉S豬血糕S	蔥拌海芽 海帶洋蔥紅蘿蔔Q芝麻	溯源青菜 青菜Q	榨菜雙絲湯 榨菜絲時蔬Q大骨S	紅豆QQ湯 紅豆粉圓		水果	5.5	1.0	0.5	1.0	1.0	1.8	746
	10/28	二	V	肉燥米苔目 米苔目絞肉S時蔬紅蘿蔔Q		小米飯 白米小米	泡菜燒肉片 肉片S大白菜洋蔥泡菜紅蘿蔔Q芝麻	筍干素肚 筍素肚	溯源青菜 青菜Q	洋芋蛋花湯 洋芋玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	廣東粥 白米雞蛋Q絞肉S蘿蔔干油條		水果	5.5	1.8	0.0	1.0	1.0	2.0	695
	10/29	三	V	全麥土司 土司	履歷豆奶 豆奶	糙米飯 白米糙米	蜜汁燒雞 雞胸肉S根莖Q芝麻	炒鮮瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	青菜豆腐湯 豆腐時蔬Q	香菇麵線 麵線香菇紅蘿蔔Q時蔬		水果	5.0	2.0	0.0	1.1	1.0	2.0	742
	10/30	四	V	蔬菜滑蛋粥 白米時蔬雞蛋Q		紫米飯 白米黑糯米	醬淋嫩豆腐 油豆腐	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒S	溯源青菜 青菜Q	白菜菇菇湯 大白菜菇Q紅蘿蔔Q	日式佃煮 時蔬海帶紅蘿蔔Q菇		水果	5.2	1.8	0.0	1.0	1.0	2.0	674
	10/31	五	V	客家麵疙瘩 麵疙瘩絞肉S紅蘿蔔Q蝦米韭菜香菇		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	香酥雞塊 雞塊S	-	冬瓜豚骨湯 冬瓜Q大骨S	燕麥薏仁湯 燕麥粒小薏仁		水果	4.5	1.7	0.0	1.0	1.0	1.8	744

※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。
※10/29早點履歷豆漿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供應，本公司可適度調整方共識調整菜單。
※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

確認:_____

TEL:(03)4753[illegible]
桃園市立楊梅幼兒園
桃園市楊梅區水美里楊新路1段[illegible]