

桃園市立楊梅幼兒園 114年11月 菜單總表

週別	日期	星期	三餐	早上點心		午餐				下午點心	水果	營養成分(份數)						
				鮮奶	芋泥包	主食	主菜	副菜	青菜			湯	全穀	豆乳	蔬菓	水油	脂量	
第1週	11/3	一	V	鮮奶	紅扁豆飯 白米紅扁豆	香菇肉燥 絞肉S半洋蔥Q香菇	洋芋海苔燒 洋芋Q刈薯Q培根S	溯源青菜 青菜Q	牛蒡三絲湯 牛蒡Q時蔬Q紅蘿蔔Q大骨S	肉羹湯麵 油麵肉羹時蔬雞蛋Q木耳紅蘿蔔Q	水果	5.3	1.5	0.5	1.0	1.0	2.0	719
	11/4	二	V	鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	日式照燒雞 雞胸肉S洋蔥Q時蔬Q芝麻	家常豆腐 豆腐絞肉S香菇紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	木瓜大骨湯 青木瓜Q紅蘿蔔Q大骨S	仙草蜜 仙草	水果	4.7	2.1	0.0	1.1	1.0	1.9	740
	11/5	三	V	鮮奶	糙米飯 白米糙米	魚香肉絲 肉絲S時蔬Q紅蘿蔔Q	蔬拌花生 時蔬Q花生紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	白玉豚骨湯 白玉蘿蔔Q大骨S	慶生蛋糕 慶生蛋糕	水果	5.0	1.2	0.0	1.4	1.0	2.4	643
	11/6	四	V	鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	毛豆丁 豆干刈薯Q毛豆丁S紅蘿蔔Q	紅脆海帶絲 海帶紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	味噌蛋花湯 時蔬Q雞蛋Q	綠豆QQ湯 綠豆粉圓	水果	4.8	1.2	0.0	1.2	1.0	1.8	657
	11/7	五	V	鮮奶	特餐 特餐	豚骨拉麵 拉麵肉片S玉米粒S時蔬Q蝦肉大骨S	滷翅腿 翅腿S	-	-	立冬:四神排骨湯 淮山茨薯仁蓮子排骨S	水果	5.2	1.9	0.0	1.2	1.0	1.8	678
第1週	11/10	一	V	鮮奶	香Q白飯 白米	三杯雞 雞胸肉S白豆腐九層塔	蛋香蘿蔔絲 白蘿蔔Q雞蛋Q蝦米	溯源青菜 青菜Q	薑絲紫菜湯 紫菜大骨S	南瓜瘦肉粥 白米南瓜木耳瘦肉S雞蛋Q	水果	5.0	1.7	0.0	1.1	1.0	2.0	655
	11/11	二	V	鮮奶	小米飯 白米小米	鹹冬瓜蒸魚 魚肉鹽冬瓜	芋香白菜湯 大白菜Q木耳芋頭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	珍珠豆花 豆漿豆花粉小薯粉圓	水果	5.0	1.8	0.0	1.0	1.0	2.0	720
	11/12	三	V	鮮奶	糙米飯 白米糙米	紅燒肉 肉丁S洋芋Q紅蘿蔔Q	蒜香小魚豆干 豆干小魚干	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	水果	4.8	2.0	0.5	1.4	1.0	1.7	718
	11/13	四	V	鮮奶	麥片飯 白米麥片	蔥燒豆腐 豆腐Q紅蘿蔔Q	扁蒲炒木耳 扁蒲Q木耳	溯源青菜 青菜Q	田園蔬菜湯 時蔬Q木耳紅蘿蔔Q	紅豆紫米湯 紅豆黑糯米	水果	4.7	1.5	0.0	1.4	1.0	1.7	673
	11/14	五	V	鮮奶	特餐 特餐	咖哩豬肉炒飯 白米肉絲三色丁S玉米粒S洋蔥Q雞蛋Q	銀芽雞絲 綠豆芽紅蘿蔔Q雞胸肉S	-	鮮菇嫩肉羹 豆腐絞肉Q紅蘿蔔Q	什錦米粉湯 炊粉絞肉S香菇蝦米	水果	5.0	1.5	0.0	1.3	1.0	1.7	652
第1週	11/17	一	V	鮮奶	香鬆飯 白米素香鬆	海結燒雞 雞胸肉S海帶紅蘿蔔Q	鮮蔬百頁 百頁豆腐時蔬Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	豆薯豚骨湯 刈薯Q紅蘿蔔Q大骨S	米苔目鹹湯 米苔目肉絲時蔬紅蘿蔔Q雞米香酥	水果	4.5	1.6	0.5	1.2	1.0	1.7	662
	11/18	二	V	鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	豬肉丼 肉片S太白菜Q洋蔥Q雞蛋Q	黃瓜燴四喜 大黃瓜Q雞絲木耳三色丁S	溯源青菜 青菜Q	黃芽金菇湯 黃豆芽Q金針Q大骨S紅蘿蔔Q	芹香肉肉粥 白米魚肉時蔬	水果	5.1	1.6	0.0	1.3	1.0	2.0	660
	11/19	三	V	鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	沙茶雞丁 雞胸肉S洋蔥Q紅蘿蔔Q	酸菜麵腸 酸菜麵腸	溯源青菜 青菜Q	白菜銀魚羹 大白菜Q吻仔魚Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	地瓜QQ湯 地瓜粉圓	水果	5.1	1.5	0.0	1.2	1.0	1.9	705
	11/20	四	V	鮮奶	糙米飯 白米糙米	拌炒素雞 素雞洋蔥	懷舊蒸蛋 雞蛋Q	溯源青菜 青菜Q	昆布蔬菜湯 白蘿蔔Q時蔬Q紅蘿蔔Q昆布	洋芋通心粉 義大利麵洋芋三色丁S洋蔥	水果	5.2	1.8	0.0	1.1	1.0	1.7	663
	11/21	五	V	鮮奶	特餐 特餐	中華炒麵 烏龍麵肉絲S洋蔥Q時蔬Q紅蘿蔔Q木耳	香拌高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q	-	大滷湯 時蔬Q雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳大骨S	福圓銀耳湯 白木耳桂圓乾枸杞	水果	4.8	1.5	0.0	1.0	1.0	1.8	675
第1週	11/24	一	V	鮮奶	麥片飯 白米麥片	麻油鮮蔬雞 雞胸肉S豬血糕S高麗菜Q	珍珠冬瓜 冬瓜Q金針Q	溯源青菜 青菜Q	福菜桂香湯 桂香福菜大骨S	和風關東煮 白蘿蔔Q魚丸凍凍豆腐紅蘿蔔Q	水果	5.1	1.7	0.0	1.8	1.0	2.0	680
	11/25	二	V	鮮奶	紫米飯 白米黑糯米	豆瓣魚肉 水魚魚肉SK豆腐	紅燒南瓜 南瓜Q	溯源青菜 青菜Q	結頭大骨湯 結頭菜Q大骨S	米苔目甜湯 米苔目	水果	4.8	1.8	0.0	1.0	1.0	1.8	697
	11/26	三	V	鮮奶	糙米飯 白米糙米	醬燒豬肉 肉片S黃豆芽Q洋蔥Q紅蘿蔔Q時蔬Q	玉米肉茸 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	酸白菜豆腐湯 豆包酸白菜豆腐	台式鹹粥 白米絞肉S雞蛋干時蔬雞蛋Q	水果	5.2	1.5	0.0	1.1	1.0	2.0	654
	11/27	四	V	鮮奶	五穀飯 白米五穀米	香菇素燥 豆干刈薯Q麵粉Q香菇	蒜香花椰 青花菜S紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	海芽蛋花湯 海帶雞蛋Q	蔬菜豆腐羹 時蔬凍豆腐條紅蘿蔔Q	水果	5.0	1.3	0.5	1.2	1.0	1.8	679
	11/28	五	V	鮮奶	特餐 特餐	家鄉滷肉飯 白米絞肉S豆干洋蔥Q	佃煮麵輪 白蘿蔔Q麵輪紅蘿蔔Q	-	冬菜豚骨湯 冬菜時蔬Q大骨S	燒仙草 仙草干仙草用粉圓	水果	4.7	1.6	0.0	1.0	1.0	2.0	686

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(O)表示生產追溯溯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因改造食材,未使用輻射汙染食品。  
 ※可能過敏原: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導致影響產地農產品之收成,本公司可適度與校方共識調整菜單。  
 ※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。



確認: