

桃園市立楊梅幼兒園 115年03月 菜單總表

| 週別  | 日期   | 星期 | 三章一Q | 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                     | 全穀                            |      |     | 豆魚       | 乳品  | 蔬菜  | 水果  | 油脂  | 熱量  |
| 第2週 | 3/2  | 一  | V    | 地瓜瘦肉粥<br>白米地瓜絞肉S           | 紅燒魚<br>魚肉S                   | 家常豆腐<br>豆腐肉S三色丁S      | 溯源青菜<br>青菜Q | 玉米蛋花湯<br>玉米粒S三色丁S雞蛋Q  | 燕麥薏仁湯<br>燕麥粒小蔥仁               | 水果   | 4.7 | 1.5      | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 677 |
|     | 3/3  | 二  | V    | 古早味鹹焢湯<br>蘿蔔糕絞肉S韭菜香菇蝦米     | 陰冬瓜蒸肉<br>絞肉S陰冬瓜              | 醋溜馬鈴薯<br>洋芋Q肉絲S紅蘿蔔Q   | 溯源青菜<br>青菜Q | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔Q紅蘿蔔Q     | 肉絲易湯<br>油麵肉絲S雞蛋紅蘿蔔Q木耳         | 水果   | 5.3 | 1.6      | 0.0 | 1.3 | 1.0 | 1.8 | 665 |
|     | 3/4  | 三  | V    | 綜合火鍋湯<br>時蔬東豆腐蛤蜊鮮味棒冬粉      | 蘑菇鐵板麵<br>油雞絞肉S洋蔥Q玉米粒S三色丁S    | 香酥雞塊<br>雞腿S           | 溯源青菜<br>青菜Q | 山藥豚骨湯<br>山藥大骨S        | 養生麥茶<br>麥茶包                   | 水果   | 5.4 | 2.1      | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 2.1 | 723 |
|     | 3/5  | 四  | V    | 玉兔包<br>玉兔包                 | 醬燒豆包<br>豆包白菜Q紅蘿蔔Q            | 紅脆海带絲<br>海带紅蘿蔔Q芹菜Q    | 溯源青菜<br>青菜Q | 大滷湯<br>時蔬雞蛋雞腿Q木耳大骨S   | 蔬菜麵線<br>麵線時蔬雞蛋Q木耳             | 水果   | 5.6 | 1.6      | 0.5 | 1.3 | 1.0 | 1.9 | 750 |
|     | 3/6  | 五  | V    | 高麗菜鹹粥<br>白米絞肉S高麗菜雞蛋Q紅蘿蔔Q   | 沙茶雞丁<br>雞胸肉S洋蔥Q紅蘿蔔Q          | 芦香小炒<br>豆干肉絲S時蔬Q芹     | 青菜Q         | 冬瓜湯<br>冬瓜大骨S          | 紅豆紫米湯<br>紅豆黑糯米                | 水果   | 5.0 | 1.6      | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 2.1 | 710 |
| 第3週 | 3/9  | 一  | V    | 什錦烏龍麵<br>烏龍麵貢丸鮮味棒木耳時蔬      | 味噌燒雞<br>雞胸肉S時蔬Q              | 蔥拌海芽<br>海带洋蔥Q紅蘿蔔Q芝麻   | 溯源青菜<br>青菜Q | 白菜菜豆腐湯<br>大白菜木耳柴魚紅蘿蔔Q | 玉米排骨湯<br>玉米與白蘿蔔排骨S紅蘿蔔Q        | 水果   | 4.8 | 2.5      | 0.0 | 2.0 | 1.0 | 2.1 | 728 |
|     | 3/10 | 二  | V    | 小籠包<br>小籠包                 | 鐵板骰子豬<br>肉丁S洋蔥Q三色丁S          | 醬燒冬瓜<br>冬瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q    | 溯源青菜<br>青菜Q | 田園蔬菜湯<br>時蔬Q木耳紅蘿蔔Q    | 蔬菜雞茸粥<br>白米雞胸肉S時蔬紅蘿蔔Q         | 水果   | 4.7 | 1.2      | 0.5 | 1.5 | 1.0 | 1.9 | 662 |
|     | 3/11 | 三  | V    | 什錦湯餃<br>熟水餃時蔬紅蘿蔔Q          | 香菇肉燥飯<br>白米絞肉S豆干洋蔥Q香菇        | 家鄉滷味<br>白蘿蔔Q素肚        | 溯源青菜<br>青菜Q | 木瓜枸杞湯<br>青木瓜Q紅蘿蔔Q枸杞   | 麵線糊<br>麵線絞肉S筍木耳               | 水果   | 5.8 | 2.2      | 0.0 | 1.2 | 1.0 | 1.9 | 747 |
|     | 3/12 | 四  | V    | 全麥土司<br>土司                 | 紅燒油豆腐<br>油豆腐洋蔥Q              | 金瓜毛豆煮<br>南瓜Q毛豆仁S      | 溯源青菜<br>青菜Q | 薯絲蛋花湯<br>刈菜Q雞蛋Q       | 滑蛋鮮蔬粥<br>白米時蔬雞蛋紅蘿蔔Q           | 水果   | 5.3 | 2.1      | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 704 |
|     | 3/13 | 五  | V    | 花枝羹清湯<br>花枝羹時蔬筍雞腿Q木耳韭菜紅蘿蔔Q | 薑絲蒸魚<br>魚肉S                  | 香炒甜條<br>甜不辣時蔬Q        |             |                       | 綠豆麥片湯<br>綠豆麥片                 | 水果   | 5.0 | 1.5      | 0.0 | 1.2 | 1.0 | 1.8 | 694 |
| 第4週 | 3/16 | 一  | V    | 蔬菜肉茸粥<br>白米絞肉時蔬紅蘿蔔Q        | 京醬肉絲<br>肉絲S時蔬Q               | 鴨腿上樹<br>冬粉絞肉S時蔬Q紅蘿蔔Q  | 溯源青菜<br>青菜Q | 洋芋豚骨湯<br>洋芋芋雞Q大骨S     | 台式裸子條<br>板條絞肉S韭菜香菇蝦米          | 水果   | 5.5 | 1.5      | 0.0 | 0.9 | 1.0 | 2.0 | 670 |
|     | 3/17 | 二  | V    | 芝麻包<br>芝麻包                 | 雙蘿嫩雞<br>雞胸肉S白蘿蔔Q紅蘿蔔Q洋蔥Q      | 懷舊蒸蛋<br>雞蛋Q           | 溯源青菜<br>青菜Q | 牛蒡湯<br>牛蒡大骨S          | 燒仙草<br>仙草汁仙草用粉粉圓              | 水果   | 5.0 | 1.3      | 0.5 | 0.9 | 1.0 | 1.8 | 733 |
|     | 3/18 | 三  | V    | 擔仔麵<br>油麵絞肉S貢丸時蔬           | 日式炒烏龍<br>烏龍麵肉絲S時蔬Q三色丁S木耳香菇   | 香拌高麗菜<br>高麗菜Q紅蘿蔔Q     | 溯源青菜<br>青菜Q | 海芽金菇湯<br>海带Q          | 皮蛋瘦肉粥<br>白米絞肉S皮蛋時蔬紅蘿蔔Q        | 水果   | 5.3 | 1.5      | 0.0 | 1.4 | 1.0 | 2.0 | 689 |
|     | 3/19 | 四  | V    | 蔬菜湯<br>時蔬紅蘿蔔Q              | 拌炒素雞<br>素雞洋蔥Q                | 翡翠蝦仁菇<br>時蔬Q杏鮑菇木耳紅蘿蔔Q | 溯源青菜<br>青菜Q | 味噌豆腐湯<br>豆腐柴魚         | 地瓜甜湯<br>地瓜                    | 水果   | 5.4 | 1.4      | 0.0 | 1.1 | 1.0 | 1.8 | 712 |
|     | 3/20 | 五  | V    | 客家麵疙瘩<br>麵疙瘩絞肉S紅蘿蔔Q蝦米香菇    | 咕咕雞丁<br>雞胸肉S洋蔥Q鳳梨Q紅蘿蔔Q       | 田園四寶<br>三色丁S洋芋Q絞肉S    |             |                       | 日式佃煮<br>時蔬海帶紅蘿蔔Q菇             | 水果   | 5.3 | 1.8      | 0.0 | 1.3 | 1.1 | 2.0 | 695 |
| 第5週 | 3/23 | 一  | V    | 小魚糙米粥<br>白米糙米吻仔魚時蔬紅蘿蔔Q     | 麻油鮮蔬雞<br>雞胸肉S豬血糕S高麗菜Q        | 海根肉絲<br>海根肉絲Q紅蘿蔔Q     | 溯源青菜<br>青菜Q | 木瓜大骨湯<br>青木瓜Q紅蘿蔔Q大骨S  | 暖暖開東煮<br>白蘿蔔用下料配CS菜肉丁玉米肉片S肉片S | 水果   | 5.2 | 1.5      | 0.0 | 1.7 | 1.0 | 2.0 | 669 |
|     | 3/24 | 二  | V    | 油蔥肉燥麵<br>麵條絞肉S時蔬           | 紅燒肉<br>肉丁S洋芋Q紅蘿蔔Q            | 鳳梨炒木耳<br>鳳梨片木耳紅蘿蔔Q肉絲S | 溯源青菜<br>青菜Q | 翡翠蛋花湯<br>時蔬雞蛋Q        | 銀耳甜湯<br>白木耳紅薑枸杞               | 水果   | 5.2 | 1.3      | 0.0 | 1.4 | 1.2 | 2.0 | 719 |
|     | 3/25 | 三  | V    | 燕麥瘦肉粥<br>白米麥片絞肉時蔬紅蘿蔔Q      | 金瓜炒米粉<br>炊粉肉絲S南瓜Q時蔬Q紅蘿蔔Q蝦米香菇 | 蜜汁豆干<br>豆干時蔬Q         | 溯源青菜<br>青菜Q | 福菜大骨湯<br>福菜大骨S        | 水煮蛋<br>雞蛋Q                    | 水果   | 5.0 | 2.0      | 0.0 | 1.1 | 1.0 | 1.7 | 684 |
|     | 3/26 | 四  | V    | 雜糧饅頭<br>饅頭                 | 香滷黑豆干<br>豆干時蔬Q               | 紅蔘炒蛋<br>雞蛋紅蘿蔔Q        | 溯源青菜<br>青菜Q | 活力蔬菜湯<br>大白肉Q雞蛋Q杏鮑菇Q  | 薑汁豆花<br>豆腐豆花粉                 | 水果   | 4.6 | 1.8      | 0.5 | 1.2 | 1.0 | 1.7 | 744 |
|     | 3/27 | 五  | V    | 蛋香意麵<br>意麵時蔬紅蘿蔔Q木耳雞腿Q      | 樹子蒸魚<br>魚肉S樹子醬               | 筍乾麵輪<br>筍麵輪           |             |                       | 蔬菜豆腐煲<br>時蔬東豆腐粉條紅蘿蔔Q          | 水果   | 5.2 | 1.8      | 0.0 | 1.3 | 1.0 | 1.8 | 673 |
| 第6週 | 3/30 | 一  | V    | 紅糖饅頭<br>饅頭                 | 馬鈴薯燉雞<br>雞胸肉S洋芋Q紅蘿蔔Q         | 蒜香花椰<br>青花菜S紅蘿蔔Q      | 溯源青菜<br>青菜Q | 蘿蔔湯<br>白蘿蔔Q雞腿Q木耳紅蘿蔔Q  | 肉羹湯麵<br>油麵肉羹麵切絲雞腿Q            | 水果   | 5.8 | 1.2      | 0.0 | 1.5 | 1.0 | 2.0 | 684 |
|     | 3/31 | 二  | V    | 家常冬粉湯<br>冬粉絞肉時蔬紅蘿蔔Q木耳      | 蔥爆肉絲<br>肉絲S洋蔥Q               | 開陽扁蒲<br>扁蒲Q蝦米         | 溯源青菜<br>青菜Q | 豆薯豚骨湯<br>刈菜Q紅蘿蔔Q大骨S   | 香菇瘦肉粥<br>白米時蔬香菇絞肉S紅蘿蔔Q        | 水果   | 5.0 | 4.9      | 0.0 | 1.5 | 1.0 | 2.1 | 662 |

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品、(O)表示生產追溯QR code、(T)表示產銷履歷菜單皆符合三章-Q申請。  
※食材一律使用國產鮮食品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。

※食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材，未使用輻射污染食品。

※可能含過敏原：甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶  
※3/12早點履歷豆漿中應供應教職及廚員量

確認：

