

桃園市立楊梅幼兒園 115年03月 菜單總表

| 週別  | 日期   | 星期 | 餐                         |               |                             |                       |             | 下午點心                    | 水果            | 營養成分(份數) |     |     |     |     |
|-----|------|----|---------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------------------------|---------------|----------|-----|-----|-----|-----|
|     |      |    | 早上點心                      | 主食            | 主菜                          | 副菜                    | 青菜          | 湯                       |               | 全穀       | 豆魚  | 乳品  | 蔬菜  | 水果  |
| 第2週 | 3/2  | 一  | 地瓜瘦肉粥<br>白米地瓜絞肉S          | 紅扁豆飯<br>白米紅扁豆 | 紅燒魚<br>魚肉S                  | 家常豆腐<br>豆腐絞肉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    | 水果            | 4.7      | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 2.0 |
|     | 3/3  | 二  | 古早味鹹酥湯<br>蘿蔔絲絞肉S韭菜香菇蝦米    | 糙米飯<br>白米糙米   | 蔴冬瓜蒸肉<br>絞肉S蔴冬瓜             | 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       | 水果            | 5.7      | 1.6 | 0.0 | 1.3 | 1.0 |
|     | 3/4  | 三  | 綜合火鍋湯<br>時蔬凍豆腐凍肉Q薑味棒粉     | 薏仁飯<br>白米小薏仁  | 沙茶雞丁<br>雞肉肉S洋蔥Q紅蘿蔔Q         | 芦香小炒<br>豆干肉絲S時蔬Q芹     | 溯源青菜<br>青菜Q | 山藥豚骨湯<br>山藥Q大骨S         | 養生麥茶<br>麥茶包   | 5.4      | 2.1 | 0.0 | 1.0 | 2.1 |
|     | 3/5  | 四  | 玉兔包<br>玉兔包                | 麥片飯<br>白米麥片   | 醬燒豆包<br>豆包洋蔥Q紅蘿蔔Q           | 紅脆海帶絲<br>海帶紅蘿蔔Q芹菜Q    | 溯源青菜<br>青菜Q | 大滷湯<br>時蔬Q雞蛋Q雞骨Q木耳大骨S   | 水果            | 5.6      | 1.6 | 0.5 | 1.3 | 1.0 |
|     | 3/6  | 五  | 高麗菜鹹粥<br>白米絞肉S高麗菜雞蛋Q紅蘿蔔Q  | 特餐<br>特餐      | 磨菇鐵板麵<br>油麵絞肉S洋蔥Q玉米粒S三色丁S   | 香酥雞塊<br>雞塊S           | 青菜Q         | 冬瓜湯<br>冬瓜Q大骨S           | 水果            | 5.0      | 1.6 | 0.0 | 0.6 | 1.0 |
|     | 3/9  | 一  | 什錦烏龍麵<br>烏龍麵貢丸蟹味棒木耳時蔬     | 小米飯<br>白米小米   | 味噌燒雞<br>雞胸肉S時蔬Q             | 蔥拌海芽<br>海帶洋蔥Q紅蘿蔔Q芝麻   | 溯源青菜<br>青菜Q | 白菜粟菜湯<br>大白菜Q木耳肉片紅蘿蔔Q   | 水果            | 4.8      | 1.8 | 0.0 | 2.0 | 2.1 |
| 第3週 | 3/10 | 二  | 小籠包<br>小籠包                | 芝麻飯<br>白米黑芝麻  | 鐵板餃子豬<br>肉丁S洋蔥Q三色丁S         | 醬燒冬瓜<br>冬瓜絞肉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      | 水果            | 5.0      | 1.2 | 0.5 | 1.5 | 1.0 |
|     | 3/11 | 三  | 什錦湯餃<br>熱水餃時蔬紅蘿蔔Q         | 香鬆飯<br>白米香香鬆  | 薑絲蒸魚<br>魚肉S                 | 香炒甜條<br>甜不辣時蔬Q        | 溯源青菜<br>青菜Q | 木瓜枸杞湯<br>青木瓜Q紅蘿蔔Q枸杞     | 水果            | 5.3      | 1.8 | 0.0 | 1.1 | 1.0 |
|     | 3/12 | 四  | 全麥土司<br>土司                | 糙米飯<br>白米糙米   | 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>刈薯Q雞蛋Q         | 水果            | 5.3      | 2.1 | 0.0 | 1.0 | 2.0 |
|     | 3/13 | 五  | 花枝羹清湯<br>花枝羹時蔬雞翅Q木耳香菇紅蘿蔔Q | 特餐<br>特餐      | 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        |             | 結頭大骨湯<br>結頭菜Q大骨S        | 水果            | 5.0      | 1.9 | 0.0 | 1.2 | 1.0 |
|     | 3/16 | 一  | 蔬菜肉茸粥<br>白米絞肉S時蔬紅蘿蔔Q      | 燕麥飯<br>白米燕麥飯  | 京醬肉絲<br>肉絲S時蔬Q              | 媽媽上樹<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Q紅蘿蔔Q大骨S     | 水果            | 5.5      | 1.5 | 0.0 | 0.9 | 1.0 |
| 第4週 | 3/17 | 二  | 芝麻包<br>芝麻包                | 糙米飯<br>白米糙米   | 雙龍燉雞<br>雞肉肉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Q大骨S           | 水果            | 4.8      | 1.7 | 0.5 | 0.9 | 1.0 |
|     | 3/18 | 三  | 擔仔麵<br>油麵絞肉S貢丸時蔬          | 蕎麥飯<br>白米蕎麥   | 咕咕雞丁<br>雞肉肉S洋蔥Q鳳梨片紅蘿蔔Q      | 田園四寶<br>三色丁S洋蔥Q絞肉S    | 溯源青菜<br>青菜Q | 海芽金菇湯<br>海帶菇Q           | 水果            | 5.3      | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 1.1 |
|     | 3/19 | 四  | 蒸蘿蔔糕<br>蘿蔔糕               | 五穀飯<br>白米五穀米  | 拌炒素雞<br>素雞洋蔥                | 翡翠鮑菇<br>時蔬Q香菇Q肉片紅蘿蔔Q  | 溯源青菜<br>青菜Q | 味噌豆腐湯<br>豆腐腐魚           | 水果            | 5.4      | 1.4 | 0.0 | 1.1 | 1.0 |
|     | 3/20 | 五  | 客家麵疙瘩<br>麵疙瘩絞肉S紅蘿蔔Q蝦米香菇   | 特餐<br>特餐      | 日式炒烏龍<br>烏龍麵肉絲S紅蘿蔔Q三色丁S木耳香菇 | 香拌高麗菜<br>高麗菜Q紅蘿蔔Q     |             | 錦繡三絲湯<br>黃豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳大骨S | 水果            | 5.3      | 1.8 | 0.0 | 1.3 | 1.0 |
|     | 3/23 | 一  | 小魚糙米粥<br>白米糙米吻仔魚時蔬紅蘿蔔Q    | 紫米飯<br>白米黑糯米  | 麻油鮮蔬雞<br>雞胸肉S雞血絲S高麗菜Q       | 海根肉絲<br>海根肉絲S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    | 水果            | 5.2      | 1.5 | 0.0 | 1.7 | 1.0 |
| 第5週 | 3/24 | 二  | 油蔥肉燥麵<br>麵條絞肉S時蔬          | 糙米飯<br>白米糙米   | 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Q雞蛋Q         | 水果            | 5.2      | 1.3 | 0.0 | 1.4 | 1.2 |
|     | 3/25 | 三  | 燕麥瘦肉粥<br>白米麥片絞肉S時蔬紅蘿蔔Q    | 小米飯<br>白米小米   | 樹子蒸魚<br>魚肉S樹子醬              | 筍乾麵輪<br>筍麵輪           | 溯源青菜<br>青菜Q | 福菜大骨湯<br>福菜大骨S          | 養生茶<br>黃耆枸杞紅棗 | 5.0      | 2.0 | 0.0 | 0.9 | 1.0 |
|     | 3/26 | 四  | 雜糧饅頭<br>饅頭                | 薏仁飯<br>白米小薏仁  | 香滷黑豆干<br>豆干時蔬Q              | 紅蔘炒蛋<br>雞蛋Q紅蘿蔔Q       | 溯源青菜<br>青菜Q | 活力蔬菜湯<br>大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q    | 水果            | 4.6      | 1.8 | 0.5 | 1.2 | 1.0 |
|     | 3/27 | 五  | 蛋香意麵<br>意麵時蔬紅蘿蔔Q木耳雞蛋Q     | 特餐<br>特餐      | 金瓜炒米粉<br>米粉時蔬Q              | 蜜汁豆干<br>豆干時蔬Q         |             | 金菇三絲湯<br>菇Q時蔬Q木耳大骨S     | 水果            | 5.2      | 1.8 | 0.0 | 1.3 | 1.0 |
|     | 3/30 | 一  | 紅糖饅頭<br>饅頭                | 糙米飯<br>白米糙米   | 馬鈴薯燉雞<br>雞胸肉S洋芋Q紅蘿蔔Q        | 蒜香花椰<br>青花菜紅蘿蔔Q       | 溯源青菜<br>青菜Q | 蘿蔔湯<br>白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳紅蘿蔔Q   | 水果            | 5.8      | 1.2 | 0.0 | 1.5 | 1.0 |
| 第6週 | 3/31 | 二  | 家常冬粉湯<br>冬粉絞肉S時蔬紅蘿蔔Q木耳    | 紅藜飯<br>白米紅藜麥  | 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>刈薯Q紅蘿蔔Q大骨S     | 水果            | 5.0      | 1.6 | 0.0 | 1.5 | 1.0 |

※菜單中(S)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。

※3/12早點履歷豆漿中餐供應應教職及廚員量

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品收成，本公司可適度與校

確認：



共識調整菜單。