

# 桃園市立楊梅幼兒園 115年07月暑假 菜單總表

週別	日期	星期	餐						水果	營養成分(份數)							
			早上點心	主食	主菜	副菜	青菜	湯		下午點心	全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第 1 週	7/6	一	蔬菜雞茸粥 白米雞胸肉S時蔬紅蘿蔔	芝麻飯 白米黑芝麻	味噌燻雞 雞胸肉S時蔬	醬燻竹輪海絲 海帶竹輪紅蘿蔔	季節時蔬	馬鈴薯大骨湯 洋芋紅蘿蔔大骨S	家常湯麵 油麵絞肉S時蔬紅蘿蔔香菇	水果	5.1	1.8	0.0	1.2	1.0	2.1	677
	7/7	二	柴魚麵線 麵線絞肉S香菇木耳	小米飯 白米小米	茄汁肉醬 絞肉S洋蔥三色JS	金瓜毛豆煮 南瓜毛豆S	季節時蔬	白菜湯 大白菜大骨S紅蘿蔔	暖開東煮 白麵甜不辣肉燥S紅蘿蔔魚片	水果	5.0	1.8	0.0	1.4	1.0	2.0	670
	7/8	三	油蔥芋粿湯 芋頭糖絞肉S香菇蝦米	糙米飯 白米糙米	蠔油雞丁 雞胸肉S時蔬洋蔥	各家桂筍 桂筍絞肉S	季節時蔬	涼薯三絲湯 刈薯紅蘿蔔大骨S	檸檬愛玉 愛玉檸檬	水果	4.7	1.7	0.0	1.0	1.0	1.8	691
	7/9	四	白饅頭 饅頭	紅藜飯 白米紅藜麥	醬淋嫩豆腐 油豆腐	碧玉紅瓜 扁蒲木耳紅蘿蔔	季節時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜紅蘿蔔	麻油雞絲麵 雞絲麵時蔬枸杞	水果	5.1	0.8	0.5	1.4	1.0	2.0	662
	7/10	五	地瓜瘦肉粥 白米地瓜絞肉S	特餐 特餐	壽喜燒丼飯 白米肉片S洋蔥大白菜紅蘿蔔芝麻	玉米炒蛋 雞蛋玉米粒S	季節時蔬	海裙湯 海帶大骨S	綠豆麥片湯 綠豆麥片	水果	5.1	1.2	0.0	0.4	1.0	2.0	657
第 2 週	7/13	一	燕麥飯 白米燕麥粒	燕麥飯 白米燕麥粒	醬燻豬肉 肉片S黃豆芽洋蔥紅蘿蔔香菇	蒜香小魚干 豆干小魚干	季節時蔬	蔬菜菇菇湯 時蔬菇紅蘿蔔	米苔目甜湯 米苔目	水果	4.9	1.6	0.5	1.3	1.0	1.8	737
	7/14	二	綜合湯 時蔬凍豆腐或虱目魚丸S冬粉	麥片飯 白米麥片	麻油雞 雞胸肉S豬血絲	蒜香蘿蔔絲 白蘿蔔紅蘿蔔蝦米	季節時蔬	鮮菇大骨湯 竹筍大骨S	營養物魚粥 白米雞胸肉S時蔬紅蘿蔔	水果	5.3	1.8	0.0	1.5	1.0	2.0	694
	7/15	三	蔬菜豆腐煲 時蔬凍豆腐粉條紅蘿蔔	糙米飯 白米糙米	筍香燒肉 肉丁S筍	綠野鮮菇 花菜S紅蘿蔔	季節時蔬	黃瓜湯 大黃瓜大骨S紅蘿蔔	擔仔麵 油麵絞肉S貢丸時蔬	水果	5.2	1.6	0.0	1.8	1.0	2.0	679
	7/16	四	蛋香蔥麵 蔥麵時蔬紅蘿蔔木耳雞蛋	蕎麥飯 白米蕎麥	蔥燒豆腐 豆腐紅蘿蔔	紅燒冬瓜 冬瓜紅蘿蔔	季節時蔬	翡翠蛋花湯 時蔬雞蛋	馬鈴薯濃湯 洋芋洋蔥三色JS紅蘿蔔	水果	5.0	1.7	0.0	1.3	1.0	2.1	665
	7/17	五	玉米瘦肉粥 白米絞肉S玉米粒S紅蘿蔔	特餐 特餐	芋頭米粉湯 軟粉肉絲S芋頭時蔬蝦米香菇芹菜	黃金蝦捲 蝦捲S	季節時蔬	紅豆湯 紅豆粉圓	紅豆湯 紅豆粉圓	水果	4.6	1.5	0.0	1.2	1.0	2.0	663
第 3 週	7/20	一	小籠包 小籠包	糙米飯 白米糙米	醬燒肉片 肉片S時蔬紅蘿蔔	蒸雞卷 雞卷	季節時蔬	扁蒲大骨湯 扁蒲大骨S紅蘿蔔	客家飯條 飯條肉絲S韭菜蝦米香菇	水果	5.1	1.8	0.5	1.3	1.0	2.0	735
	7/21	二	鮮蔬冬粉湯 冬粉絞肉S時蔬紅蘿蔔木耳	芝麻飯 白米黑芝麻	南瓜燒雞 雞胸肉S南瓜	香拌高麗菜 高麗菜紅蘿蔔	季節時蔬	酸菜大骨湯 酸菜大骨S	冬瓜粉圓湯 小黑粉圓冬瓜糖	水果	5.0	1.4	0.0	1.2	1.0	1.8	674
	7/22	三	蔬菜滑蛋粥 白米時蔬雞蛋	慧仁飯 白米小慧仁	薑絲蒸魚 魚肉S	銀芽雞絲 綠豆芽紅蘿蔔雞胸肉S	季節時蔬	山藥枸杞湯 山藥枸杞大骨S	玉米排骨湯 玉米段S白蘿蔔非骨S紅蘿蔔	水果	5.1	1.4	0.0	1.4	1.0	2.1	652
	7/23	四	養生麥茶 麥茶包	紅藜飯 白米紅藜麥	拌炒素雞 素雞洋蔥	黃瓜鍋絲 大黃瓜紅蘿蔔	季節時蔬	大滷湯 時蔬雞蛋紅蘿蔔木耳大骨S	黑糖豆花 豆漿豆花粉黑糖粉	水果	5.0	1.7	0.0	1.3	1.0	2.0	712
	7/24	五	燕麥瘦肉粥 白米麥片絞肉S時蔬紅蘿蔔	特餐 特餐	豬肉丼飯 白米肉片S洋蔥木耳雞蛋	家鄉滷味 白蘿蔔素肚	季節時蔬	木瓜大骨湯 青木瓜紅蘿蔔大骨S	洋芋通心粉 義大利麵洋芋三色JS洋蔥	水果	5.3	1.8	0.0	1.2	1.0	1.9	682
第 4 週	7/27	一	團圓火鍋湯 時蔬肉片S絞肉S時蔬紅蘿蔔	小米飯 白米小米	日式照燒雞 雞胸肉S洋蔥時蔬芝麻	海草炒三色 海草三色JS九層塔	季節時蔬	白玉豚骨湯 白蘿蔔大骨S	鮮魚元氣粥 白米魚肉時蔬	水果	5.0	1.8	0.0	1.3	1.0	2.1	672
	7/28	二	油蔥肉燥麵 麵線絞肉S時蔬	麥片飯 白米麥片	糖醋咕咾肉 肉丁S洋蔥鳳梨片紅蘿蔔	紅燒洋芋 洋芋絞肉S紅蘿蔔	季節時蔬	冬瓜豚骨湯 冬瓜大骨S	綠豆薏仁湯 綠豆小慧仁	水果	5.1	1.3	0.0	1.1	1.1	2.0	686
	7/29	三	鮮蔬甜條湯 時蔬甜不辣條	糙米飯 白米糙米	雙蓮嫩雞 雞胸肉S白蘿蔔紅蘿蔔洋蔥	芽菜炒香干 豆干黃豆芽	季節時蔬	蓮藕紅棗湯 蓮藕大骨S紅棗	古早味鹹燻湯 蘿蔔絲絞肉S韭菜香菇蝦米	水果	5.2	1.6	0.0	1.3	1.0	2.1	671
	7/30	四	銀絲卷 銀絲卷	燕麥飯 白米燕麥粒	香菇素燥 豆干刈薯麵線香菇	紅薯炒蛋 雞蛋紅蘿蔔	季節時蔬	青菜豆腐湯 豆腐時蔬	南瓜小米粥 白米小米南瓜紅蘿蔔雞蛋香菇	水果	5.4	1.6	0.5	0.9	1.0	2.0	731
	7/31	五	家常米粉湯 軟粉絞肉S紅蘿蔔香菇蝦米	特餐 特餐	吻仔魚炒飯 白米吻仔魚絞肉S洋蔥三色JS雞蛋	蒜香花椰 青花菜S紅蘿蔔	季節時蔬	榨菜雙絲湯 榨菜雙絲大骨S	銀耳甜湯 白木耳紅糖湯	水果	5.1	1.0	0.0	1.2	1.0	2.0	660

※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一Q申請。

※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。

※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。

※餐點為週一與週三配送。

