

115年 9月 餐點計畫表

桃園市立楊梅幼兒園

田欣餐點食品廠

	三章1Q申請		早點心	午餐				午點心		全粒雜糧 (份)	油質肉堅 蛋白质 (份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	水果 (份)	豆类蛋肉 (份)	熱量 (大卡)
8/31	星期一	★	海芽肉絲細粉 冬粉,海帶芽,肉絲S,蚵白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	紅燒豬肉 肉片S,白蘿蔔Q-煮	肉燥豆腐 豆腐,絞肉S-煮	季節 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q,雞蛋Q	香菇雞肉蔬菜粥 白米,香菇絲,雞肉絲S,高麗菜	水果	5.9	1.7	1.5	0	0.2	672
9/1	星期二	★	水煎包+瓶裝豆漿 水煎包,瓶裝豆漿	麥片飯 白米,麥片	麵腸燒雞 雞丁S,麵腸-煮	蛋香白菜 大白菜Q,雞蛋Q-炒	季節 蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜Q,肉片S	柴魚烏龍麵 洋蔥,柴魚片,烏龍麵,肉片S	水果	5.9	1.7	1.5	0	0.2	641
9/2	星期三	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜	特餐 特餐	招牌炒飯 白米,玉米粒Q,肉絲S,高麗菜Q	醬燒干片 豆干片-炒	季節 蔬菜	香菇薏仁雞湯 香菇Q,洋蔥仁,雞丁S	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	水果	5.9	1.7	1.5	0.5	0.2	714
9/3	星期四	★	絲瓜叻魚肉末粥 白米,叻仔魚,絞肉S,絲瓜	紫米飯 白米,紫米	鐵板豬柳 豬柳S,豆芽菜Q-炒	彩絲青花 青花菜S,紅蘿蔔T-炒	季節 蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜Q,貢丸片S,白蘿蔔Q	番茄通心粉 通心粉,絞肉S,番茄,洋蔥	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.2	664
9/4	星期五	★	豬肉鍋燒意麵 鍋燒意麵,肉絲S,貢丸片S,高麗菜	糙米飯 白米,糙米	咕咾雞丁 雞丁S,洋蔥Q-煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	季節 蔬菜	佛手排骨湯 佛手Q,龍骨丁S	紫米燕麥湯 紫米,燕麥	水果	5.6	2.2	1.6	0	0.2	666
9/7	星期一	★	肉燥麵疙瘩 麵疙瘩,絞肉S,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	南瓜咖哩豬 肉片S,南瓜Q-煮	滷味黑豆干 黑豆干-煮	季節 蔬菜	三絲湯 竹筍,肉絲S,紅蘿蔔T	玉米肉茸粥 白米,絞肉S,玉米粒,大白菜	水果	5.9	1.6	1.5	0	0.2	636
9/8	星期二	★	芋籤粿湯 芋粿,蚵白菜	小米飯 白米,糯小米	酥炸魚排 魚排Q-炸	蒲瓜炒蛋 蒲瓜Q,雞蛋Q-炒	季節 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	仙草風味甜湯 仙草汁,花生仁,紅豆	水果	5.9	1.6	1.6	0	0.2	617
9/9	星期三	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 黑糖捲,鮮奶	特餐 特餐	香炒烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,大白菜Q	柴香油豆腐 油豆腐,柴魚片-煮	季節 蔬菜	刺瓜雞湯 大黃瓜Q,雞丁S	關東煮 白蘿蔔,肉片S,香菇,高麗菜	水果	5.6	1.7	1.6	0.5	0.2	687
9/10	星期四	★	滑蛋肉茸小米粥 白米,小米,雞蛋Q,絞肉S,高麗菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	洋芋嫩雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	塔香海草 海草,九層塔-炒	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	什錦刀削麵 刀削麵,肉絲S,金針菇,美白菇,蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.2	662
9/11	星期五	★	肉絲寬粉 寬粉,肉絲S,豆芽菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	客家滷肉 肉片S,筍干-煮	翡翠洋蔥雞絲 小黃瓜Q,洋蔥Q,雞肉絲S-炒	季節 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,龍骨丁S	奶油吐司+優酪乳 奶油吐司,優酪乳	水果	5.8	1.7	1.5	0.5	0.2	710
9/14	星期一	★	紹子米線 米線,肉絲S,番茄,蚵白菜	麥片飯 白米,麥片	日式燒雞 雞丁S,豆芽菜Q-煮	玉米蒸蛋 雞蛋Q,玉米粒Q-蒸	季節 蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜Q,肉絲S	高麗菜碎肉粥 白米,絞肉S,豆干丁,高麗菜	水果	5.6	2.0	1.6	0	0.2	660
9/15	星期二	★	燒賣+瓶裝豆漿 燒賣,瓶裝豆漿	紫米飯 白米,紫米	主廚肉排 肉排S-煮	木須竹筍 竹筍,木耳-炒	季節 蔬菜	蔬菜味噌湯 大白菜Q,味噌	豬肉板條 板條,肉絲S,豆芽菜	水果	5.3	2.0	1.4	0	0.2	631
9/16	星期三	★	濃湯螺旋麵 螺旋麵,玉米粒,雞蛋Q,絞肉S	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q,香菇Q	彩椒腐皮高麗菜 高麗菜Q,彩椒Q,豆包絲-炒	季節 蔬菜	豆薯大骨湯 豆薯Q,大骨S	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁	水果	5.8	1.7	1.5	0	0.2	639
9/17	星期四	★	鯖魚蔬菜粥 白米,鯖魚罐,絞肉S,蚵白菜	藜麥飯 白米,藜麥	糖醋雞丁 雞丁S,洋蔥Q-煮	西芹海絲 海帶絲,西芹Q-炒	季節 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜Q,龍骨丁S	肉羹拉麵 拉麵,肉羹S,大白菜	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.2	662
9/18	星期五	★	韭香米苔目 米苔目,豆芽菜,韭菜,角螺	糙米飯 白米,糙米	堅果燒豆干 堅果,豆干片-煮	菇菇冬瓜 冬瓜Q,美白菇Q,鴻喜菇Q-煮	季節 蔬菜	裙帶菜蛋花湯 裙帶菜,雞蛋Q	蒸地瓜+鮮奶 地瓜,鮮奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.2	715
9/21	星期一	★	日式豚骨烏龍麵 烏龍麵,肉片S,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	砂鍋豆腐魚 魚丁Q,油豆腐-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	季節 蔬菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜Q,大骨S	竹筍鹹稀飯 白米,竹筍,絞肉S	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.2	665
9/22	星期二	★	埔里米粉 米粉,肉絲S,豆芽菜	小米飯 白米,糯小米	芝麻豬肉丼 肉片S,豆芽菜Q,白芝麻-煮	雪絲青花 青花菜S,雞肉絲S-炒	季節 蔬菜	榨菜雞湯 榨菜絲,雞丁S	芋香西米露 西谷米,芋頭Q,椰漿	水果	5.8	1.6	1.6	0.1	0.2	645
9/23	星期三	★	兔兔包+鮮奶 兔兔包,鮮奶	特餐 特餐	茄汁義大利麵 通心麵,絞肉S,洋蔥Q	京醬豆干 長豆Q,豆干片-炒	季節 蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q,雞蛋Q	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	水果	5.9	1.7	1.4	0.5	0.2	722
9/24	星期四	★	香菇肉茸粥 白米,絞肉S,香菇,高麗菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	三杯雞 雞丁S,麵腸,九層塔-炒	芋香白菜 大白菜Q,芋頭Q,肉絲S-煮	季節 蔬菜	海帶肉絲湯 海帶絲,肉絲S	維也納麵包+優酪乳 維也納麵包,優酪乳	水果	4.4	1.7	1.5	0.5	0.2	604
9/25	星期五	★	【中秋節】								0.0	0.0	0.0	0	0	0
9/28	星期一	★	【教師節】								0.0	0.0	0.0	0	0	0
9/29	星期二	★	蛋香雞絲麵 雞蛋Q,高麗菜,肉絲S,雞絲麵	胚芽米飯 白米,胚芽米	家常滷豬肉 肉片S,白蘿蔔Q-煮	蒜炒寬粉 寬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	季節 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍,雞丁S	綠豆芋圓湯 綠豆,小芋圓	水果	5.9	1.6	1.6	0	0.2	646
9/30	星期三	★	鍋貼+鮮奶 鍋貼,鮮奶	特餐 特餐	雞絲炒飯 白米,雞肉絲S,玉米粒Q,高麗菜	什錦油豆腐 油豆腐,毛豆仁T,香菇Q-煮	季節 蔬菜	佛瓜大骨湯 佛手瓜Q,大骨S	肉絲意麵 意麵,肉絲S,蚵白菜	水果	5.3	2.1	1.6	0.5	0.2	781

*蔬食日及3章1Q豆奶日：9/18。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

