

115年 11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	水果	全日營養成分表 (每份)	熱量 (大卡)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (μg)	維生素C (mg)
11/2	★	筍香大滷麵 開胃麵, 肉絲S, 筍絲, 雞蛋Q	燕麥飯 白米, 燕麥	醬燒豬肉 肉片S, 青花菜S, 薑	塔香炒豆干 豆干片, 九層塔, 炒	季節蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜Q, 皮絲	香菇瘦肉粥 白米, 絞肉S, 香菇, 大白菜	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.2	646			
11/3	★	饅頭+鮮奶 饅頭, 鮮奶	小米飯 白米, 糯米	洋蔥燒雞 雞丁S, 洋蔥S, 薑	布丁蒸蛋 雞蛋Q, 紅糖, 蛋T, 煮	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇Q, 白蘿蔔Q, 肉絲S	花生綠豆湯 花生仁, 綠豆	水果	5.9	1.8	1.2	0.5	0.2	1.7	704		
11/4	★	擔仔麵 油麵, 絞肉S, 豆芽菜	特餐 特餐	田園炒飯 白米, 肉絲S, 香菇Q, 高麗菜Q	毛豆玉米 玉米粒Q, 毛豆仁T, 炒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜Q, 雞骨丁S	慶生蛋糕+麥茶 蛋糕, 大麥	水果	5.9	1.5	1.2	0	0.2	1.5	609		
11/5	★	地瓜鹹粥 白米, 地瓜, 絞肉S, 高麗菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	香酥魚排 魚排Q, 炸	蒜香海草 海草, 炒	季節蔬菜	羅宋雞湯 番茄Q, 雞丁S, 大白菜Q, 西洋芹	埔里米粉湯 細米粉, 肉絲S, 豆芽菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.2	644		
11/6	★	麻油麵線 麵線, 肉絲S, 大白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	油豆腐燒肉 肉片S, 油豆腐, 薑	菜脯蛋 雞蛋Q, 碎鹽, 炒	季節蔬菜	四神湯 洋蔥仁, 淮山, 芡實, 大骨S	奶酪 奶酪	水果	5.5	1.9	1.6	0.5	0.2	2.2	715		
11/9	★	古早味雞蛋麵 雞蛋麵, 絞肉S, 高麗菜	麥片飯 白米, 麥片	京醬燒雞 雞丁S, 洋蔥Q, 薑	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S, 煮	季節蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q, 肉絲S	叻仔魚肉茸粥 白米, 叻仔魚, 絞肉S, 蚵白菜	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.1	641		
11/10	★	水煎包+優酪乳 水煎包, 優酪乳	紫米飯 白米, 紫米	咖哩豬肉 肉片S, 馬鈴薯Q, 薑	豆皮高麗菜 高麗菜Q, 豆皮, 炒	季節蔬菜	榨菜雞湯 榨菜絲, 雞丁S	日式烏龍麵 烏龍麵, 肉片S, 金針絲, 高麗菜	水果	5.6	1.9	1.6	0.5	0.2	1.7	700		
11/11	★	雞肉胚芽米粥 白米, 胚芽米, 雞肉絲S, 高麗菜	特餐 特餐	豆干炸醬麵 油麵, 絞肉S, 碎干丁	玉筍青花 青花菜S, 玉米筍Q, 炒	季節蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q, 大骨S	燒仙草 仙草汁, 紅豆, 花豆, 小芋圓	水果	5.9	1.7	1.3	0	0.2	1.7	626		
11/12	★	蔬菜肉絲麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲S, 豆芽菜	糙米飯 白米, 糙米	糖醋雞丁 雞丁S, 洋蔥Q, 薑	金瓜炒蛋 南瓜Q, 雞蛋Q, 炒	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q	肉羹麵線 麵線, 肉羹S, 蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.4	0	0.2	2.6	671		
11/13	★	豬肉湯麵 油麵, 肉片S, 蚵白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	蒙古炒肉 肉絲S, 豆芽菜Q, 炒	蝦米扁蒲 扁蒲Q, 蝦米, 炒	季節蔬菜	蘿蔔鮮排湯 白蘿蔔Q, 雞骨丁S	水煮玉米+鮮奶 玉米條, 鮮奶	水果	5.3	1.6	1.4	0.5	0.2	1.8	665		
11/16	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵, 肉絲S, 大白菜	小米飯 白米, 糯米	三杯魚丁 魚丁Q, 馬鈴薯Q, 薑	玉米肉茸 玉米粒Q, 絞肉S, 紅蘿蔔T, 炒	季節蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜Q, 肉片S	雞茸蔬菜粥 白米, 雞肉絲S, 蚵白菜	水果	5.6	1.9	1.5	0	0.2	2.2	647		
11/17	★	奶油吐司+鮮奶 奶油吐司, 鮮奶	蕎麥飯 白米, 蕎麥	燕肉餅 絞肉S, 豆腐, 雞蛋Q, 蒸	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q, 炒	季節蔬菜	腐皮黃芽湯 黃豆芽Q, 角蝶	沙茶肉絲刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 高麗菜	水果	5.8	1.7	1.3	0.5	0.2	1.8	700		
11/18	★	香椿豬肉麵線 麵線, 肉絲S, 小白菜	特餐 特餐	雞絲炒飯 白米, 雞肉絲S, 高麗菜Q	蜜汁油腐 油豆腐, 毛豆仁T, 煮	季節蔬菜	酸辣湯 大白菜Q, 木耳Q, 雞蛋Q	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	水果	5.8	1.7	1.2	0	0.2	1.8	623		
11/19	★	豬肉小米粥 白米, 小肉, 絞肉S, 大白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	家常燒雞 雞丁S, 冬瓜Q, 薑	鮮筍肉絲 竹筍Q, 肉絲S, 炒	季節蔬菜	鮮味豆腐湯 豆腐, 味噌	豚骨拉麵 拉麵, 肉絲S, 蚵白菜	水果	5.5	1.9	1.5	0	0.2	2.2	643		
11/20	★	滑蛋皮絲寬粉 寬粉, 雞蛋, 皮絲	麥片飯 白米, 麥片	花生滷豆干 豆干丁, 水, 花生, 煮	紅娘炒蛋 雞蛋Q, 紅糖, 蛋T, 炒	季節蔬菜	豆薯薏仁湯 豆薯Q, 洋蔥仁	優格 優格	水果	5.9	1.5	1.2	0.5	0.2	1.7	689		
11/23	★	蔬菜雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 高麗菜	紫米飯 白米, 紫米	親子丼 雞丁S, 雞蛋Q, 洋蔥Q, 薑	打拋玉米 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 炒	季節蔬菜	三絲湯 筍絲, 木耳Q, 肉絲S	鯖魚蔬菜粥 白米, 鯖魚, 絞肉S, 蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.6	0	0.2	2.2	650		
11/24	★	菜包+鮮奶 菜包, 鮮奶	藜麥飯 白米, 藜麥	古早味燒肉 肉片S, 筍干, 煮	日式蒸蛋 雞蛋Q, 海苔絲, 蒸	季節蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q, 雞丁S	肉絲湯麵 油麵, 肉絲S, 小白菜	水果	5.5	1.9	1.6	0.5	0.2	2.1	718		
11/25	★	客家米粉 米粉, 絞肉, 大白菜	特餐 特餐	日式炒烏龍 烏龍麵, 肉絲S, 洋蔥Q	翡翠干片 小黃瓜Q, 豆干片, 炒	季節蔬菜	銀蘿大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨S	芋頭西谷米 芋頭, 西谷米	水果	5.9	1.7	1.2	0	0.2	1.8	626		
11/26	★	皮蛋瘦肉粥 白米, 皮蛋, 絞肉S, 蚵白菜	糙米飯 白米, 糙米	三杯翅小腿 翅小腿S, 麵筋, 煮	五柳長豆 長豆Q, 肉絲S, 彩椒Q, 炒	季節蔬菜	西式濃湯 南瓜Q, 雞蛋Q	香蔥麵線 麵線, 肉絲S, 大白菜	水果	5.3	1.9	1.7	0	0.2	1.7	604		
11/27	★	茄汁豬肉意麵 意麵, 肉絲S, 高麗菜	燕麥飯 白米, 燕麥	南洋風味豬 肉片S, 馬鈴薯Q, 薑	芽菜雙絲 豆芽菜Q, 干絲, 炒	季節蔬菜	柴魚味噌湯 大白菜, 柴魚片, 味噌	烤地瓜+優酪乳 地瓜, 優酪乳	水果	5.9	1.6	1.4	0.5	0.2	1.7	700		
11/30	★	肉絲刀削麵 肉絲, 刀削麵, 小白菜	小米飯 白米, 糯米	薑燒豬肉 肉絲S, 洋蔥Q, 炒	番茄豆腐蛋 番茄Q, 豆腐, 雞蛋Q, 炒	季節蔬菜	玉米雞湯 玉米粒Q, 雞丁S	蒲瓜鹹粥 蒲瓜, 絞肉, 白米	水果	5.5	1.9	1.5	0	0.2	2.2	643		

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：11/20。

* 本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

* 配合國產可追溯鮮農漁畜產品政策，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、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。

