115年 12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		全段雜糧(份)	油脂與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆魚蛋肉(份)	熱量(大卡)
12/1	星期二	★	滑蛋雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,雞蛋Q,大白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	糖醋魚丁 魚丁Q,油豆腐-煮	金菇彩絲 結頭菜Q,金針菇Q,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	刺瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S	紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥	水果	5.8	1.7	1.0	0	0.2	1.9	622
12/2	星期三	★	蔬菜蘿蔔糕湯 高麗菜,蘿蔔糕	特餐 特餐	玉米肉絲炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍,大骨S	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	水果	5.8	1.7	1.2	0.5	0.2	1.7	690
12/3	星期四	★	四寶毛豆粥 白米,絞肉S,毛豆仁,豆干丁,碎脯	胚芽米飯 白米,胚芽米	家鄉滷雞 雞丁S,白蘿蔔Q-煮	青花肉絲 青花菜S,肉絲S-炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	濃湯通心麵 通心麵,絞肉S,雞蛋Q,玉米粒	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.2	645
12/4	星期五	★	肉燥米苔目 米苔目,絞肉S,豆芽菜	麥片飯 白米,麥片	京醬燒肉 肉片S,長豆Q-炒	肉醬洋芋 馬鈴薯Q,絞肉S-煮	季節蔬菜	青木瓜鮮菇湯 青木瓜Q,香菇Q,肉絲S	水煮蛋+瓶裝豆漿 雞蛋,瓶裝豆漿	水果	5.9	1.5	1.4	0	0.2	1.7	621
12/7	星期一	★	肉絲寬粉 寬粉,肉絲S,蚵白菜	紫米飯 白米,紫米	三杯雞 雞丁S,麵腸-炒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	季節蔬菜	薏仁排骨湯 洋薏仁,豆簽Q,龍骨丁S	香菇肉茸胚芽米粥 白米,胚芽米,絞肉S,高麗菜,香菇	水果	5.5	1.9	1.4	0	0.2	2.2	640
12/8	星期二	★	鍋貼+鮮奶 鍋貼,鮮奶	糙米飯 白米,糙米	蒙古肉片 肉片S,豆芽菜Q-炒	肉燥冬瓜 冬瓜Q,絞肉S-煮	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 高麗菜Q,西芹Q,肉絲S,角螺	豚骨烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,小白菜	水果	5.3	1.9	1.3	0.5	0.2	2.3	701
12/9	星期三	★	玉米吻仔魚粥 白米,吻仔魚,絞肉S,玉米粒	特餐 特餐	肉絲拉麵 拉麵,肉絲S,大白菜Q	回鍋干片 豆干片,彩椒Q-炒	季節蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q,雞蛋Q	綠豆麥角湯 綠豆,麥片	水果	5.9	1.7	1.0	0	0.2	1.8	622
12/10	星期四	★	擔擔粄條 粄條,肉絲S,豆芽菜	燕麥飯 白米,燕麥	沙茶燒雞 雞丁S,油豆腐-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q--炒	季節蔬菜	銀蘿大骨湯 白蘿蔔Q,大骨S	茄汁螺旋麵 螺旋麵,肉絲S,大白菜	水果	5.5	2.0	1.4	0	0.2	2.2	643
12/11	星期五	★	肉絲麵線 麵線,絞肉S,小白菜	藜麥飯 白米,藜麥	脆皮雞腿排 雞腿排S-炸	麻醬干絲 干絲,芹菜Q-炒	季節蔬菜	三絲湯 筍絲,木耳Q,肉絲S	水煮玉米+優酪乳 玉米,優酪乳	水果	5.8	1.6	1.1	0.5	0.2	1.7	687
12/14	星期一	★	味噌湯麵 關廂麵,肉絲S,高麗菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	日式燒肉 肉片S,洋蔥Q-煮	玉米三丁 玉米粒Q,絞肉S,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S	蔬菜雞茸粥 白米,雞肉絲S,蚵白菜	水果	5.5	2.1	1.2	0	0.2	2.2	643
12/15	星期二	★	新竹米粉湯 米粉,絞肉S,蚵白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	五香滷肉燥 絞肉S,碎干丁-煮	珍菇白菜 大白菜Q,秀珍菇Q-炒	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲S	燒仙草 仙草汁,花豆,燕麥,小芋圓	水果	5.8	1.6	1.2	0	0.2	1.7	614
12/16	星期三	★	饅頭+鮮奶 饅頭,鮮奶	特餐 特餐	雞絲拌飯 白米,雞肉絲S,玉米粒Q,洋蔥Q	鐵板油腐 油豆腐,毛豆仁T-煮	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,龍骨丁S	中華愛玉 中華愛玉	水果	5.9	1.6	1.1	0.5	0.2	1.8	698
12/17	星期四	★	芋頭鹹粥 白米,芋頭,絞肉S,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	造型魚塊 魚塊Q*2-炸	長豆肉絲 長豆Q,肉絲S-炒	季節蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐,柴魚片	愛心牛奶球 愛心牛奶球1入1色	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.1	637
12/18	星期五	★	大滷麵 油麵,豆腐,雞蛋Q,筍絲	燕麥飯 白米,燕麥	宮保腰果干片 豆干片,腰果-炒	蒲瓜炒蛋 蒲瓜Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	什錦蔬菜湯 高麗菜Q,香菇Q,皮絲	奶酪 奶酪	水果	5.9	1.5	1.3	0.5	0.2	2.2	721
12/21	星期一	★	台式鍋燒意麵 鍋燒意麵,肉片S,小白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	紅燒豬排 肉排S-煮	照燒黑豆干 黑豆干-煮	季節蔬菜	豆薯雞湯 豆簽Q,雞丁S	鮪魚高麗菜粥 白米,鮪魚罐,絞肉S,高麗菜	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.1	639
12/22	星期二	★	蔬菜餛飩湯 雲吞,蚵白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	蒸肉餅 絞肉S,豆腐,雞蛋Q-蒸	小瓜炒肉 小黃瓜Q,肉片S-炒	季節蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q,龍骨丁S	紫米紅豆湯 紅豆,紫米	水果	5.6	1.6	1.4	0	0.2	1.8	609
12/23	星期三	★	芝麻包+瓶裝豆漿 芝麻包,瓶裝豆漿	特餐 特餐	茄汁螺旋麵 螺旋麵,絞肉S,玉米粒Q	西芹干片 豆干片,西芹Q-炒	季節蔬菜	義式濃湯 馬鈴薯Q,雞蛋Q	關東煮 白蘿蔔,豆皮,凍豆腐,香菇,大白菜	水果	5.8	1.7	1.2	0	0.2	2.3	651
12/24	星期四	★	豬肉刀削麵 刀削麵,肉絲S,蚵白菜	麥片飯 白米,麥片	椰香咖哩雞 雞丁S,南瓜Q,椰漿-煮	椒香寬粉 寬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	季節蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q,大骨S	杯子蛋糕+鮮奶 杯子蛋糕,鮮奶	水果	5.9	1.6	1.0	0.5	0.2	2.2	715
12/25	星期五	★	【行憲紀念日／聖誕節】								0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
12/28	星期一	★	珠貝香菇瘦肉粥 白米,珠貝,絞肉S,香菇,高麗菜	紫米飯 白米,紫米	油腐雞丁 雞丁S,油豆腐-煮	香嫩蒸蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-蒸	季節蔬菜	四神湯 洋薏仁,淮山,芡實,肉絲S	羅宋通心麵 通心麵,絞肉,大白菜,西芹	水果	5.5	2.0	1.5	0	0.2	2.1	635
12/29	星期二	★	肉包+優酪乳 肉包,優酪乳	糙米飯 白米,糙米	客家滷肉 肉片S,筍干-煮	銀芽三絲 豆芽菜Q,干絲,木耳Q-炒	季節蔬菜	味噌風味湯 大白菜Q,豆腐	地瓜甜湯 地瓜,紅豆	水果	5.9	1.5	1.2	0.5	0.2	1.9	698
12/30	星期三	★	皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉S,皮蛋,蚵白菜	特餐 特餐	肉燥拌麵 油麵,絞肉S,高麗菜Q	金瓜炒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	牛蒡排骨湯 牛蒡Q,結頭菜Q,龍骨丁S	古早味蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,高麗菜	水果	5.5	2.0	1.2	0	0.2	2.3	646
12/31	星期四	★	白菜麵疙瘩 麵疙瘩,絞肉S,大白菜	燕麥飯 白米,燕麥	醬燒豬肉 肉絲S,豆干片-煮	塔香海茸 海茸,九層塔-炒	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q	葡萄吐司+鮮奶 葡萄吐司,鮮奶	水果	5.8	1.7	1.3	0.5	0.2	1.8	699

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：12/18。
＊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。

TEL:(03)4753312
桃園市立楊梅幼兒園
桃園市楊梅區永美里楊新路1段401號