

桃園市立楊梅幼兒園 114年03月 菜單總表

週別	日期	星期	三章一Q	早上點心		午 餐					下午點心	水果	營養成分(份數)							
						主食	主菜	副菜	青菜	湯			全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量	
第4週	3/3	一	V	白饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	叻仔魚炒飯 白米叻仔魚Q絞肉S洋蔥Q三色丁S雞蛋Q	清炒花菜 青花菜S白花菜S紅蘿蔔Q	-	冬菜豚骨湯 冬菜時蔬Q大骨S	銀耳甜湯 白木耳枸杞	水果	4.8	1.0	0.5	1.0	1.0	1.8	700	
	3/4	二	V	烏龍湯麵 烏龍麵內絲S時蔬紅蘿蔔Q木耳		紅藜飯 白米紅藜麥	味噌燒雞 雞丁S時蔬Q	紅燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	錦繡三絲湯 黃豆芽Q紅蘿蔔Q木耳Q大骨S	鮮蔬甜條湯 時蔬甜不辣條	水果	4.8	1.5	0.0	1.7	1.0	2.0	642	
	3/5	三	V	蒸芋頭糕 芋頭糕		蔬食日 白米	香滷黑干 豆干時蔬Q紅蘿蔔Q	懷舊蒸蛋 雞蛋Q	溯源青菜 青菜Q	味噌海芽湯 海帶	慶生蛋糕 蛋糕	大麥決明茶 大麥決明茶包	水果	4.7	1.4	0.0	1.0	1.0	1.9	647
	3/6	四	V	肉絲湯板條 板條內絲S時蔬紅蘿蔔Q蝦米木耳		麥片飯 白米麥片	蒜泥白肉 肉片S時蔬Q	培根高麗菜 高麗菜Q培根S蝦米	溯源青菜 青菜Q	酸菜豬血湯 酸菜豬血	花枝羹清湯 花枝羹時蔬筍雞蛋Q木耳香菜紅蘿蔔Q	水果	4.8	2.1	0.0	1.5	1.0	2.0	680	
	3/7	五	V	皮蛋瘦肉粥 白米絞肉S皮蛋時蔬紅蘿蔔Q		特 餐 特餐	古早味炒麵 油麵內絲S時蔬Q紅蘿蔔Q結蝦米	五香毛豆 毛豆莢S	-	黃瓜湯 大黃瓜Q大骨S紅蘿蔔Q	冬瓜粉圓湯 小黑粉圓冬瓜糖	水果	4.7	1.5	0.0	1.0	1.0	1.8	676	
第5週	3/10	一	V	小籠包 小籠包	履歷豆奶 豆奶	特 餐 特餐	香菇肉燥飯 白米絞肉S豆干洋蔥Q香菇	白菜滷 大白菜Q木耳Q雞蛋Q蝦米	-	蘿蔔湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q大骨S	擔仔麵 油麵絞肉S貢丸韭菜時蔬	水果	4.8	2.5	0.0	1.0	1.0	2.0	719	
	3/11	二	V	扁食湯 雲吞韭菜芹菜		香鬆飯 白米素香鬆	豉汁雞丁 雞丁S時蔬Q紅蘿蔔Q	螞蟻上樹 冬粉絞肉S時蔬Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	金瓜大骨湯 南瓜Q大骨S	綠豆麥片湯 綠豆麥片	水果	5.0	1.7	0.0	1.0	1.0	1.8	704	
	3/12	三	V	奶油餐包 麵包	鮮奶 小鮮奶	蔬食日 白米	醬淋嫩豆腐 油豆腐	洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	鮮蔬豆皮湯 時蔬Q豆皮紅蘿蔔Q	養生地瓜 地瓜	水果	5.0	1.5	0.5	1.0	1.0	1.9	692	
	3/13	四	V	什錦雞絲麵 雞絲麵時蔬雞蛋紅蘿蔔Q		糙米飯 白米糙米	筍香燒肉 肉丁S筍	炒鮮瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	玉米蛋花湯 玉米粒S三色丁S雞蛋Q	古早味鹹粿湯 蘿蔔糕絞肉S韭菜香菇蝦米	水果	4.9	1.3	0.0	1.4	1.0	2.2	634	
	3/14	五	V	芋頭瘦肉粥 白米芋頭絞肉S芹菜香菇蝦米		特 餐 特餐	鍋燒烏龍麵 烏龍麵肉片S虱目魚丸S時蔬Q紅蘿蔔Q	蔥爆麵腸 麵腸洋蔥Q紅蘿蔔Q	-	-	自製薑汁豆花 豆漿豆花粉	水果	4.8	2.1	0.0	1.0	1.0	1.8	720	
第6週	3/17	一	V	黑糖小饅頭 饅頭	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	麻油雞炊飯 白米雞胸肉S高麗菜Q杏鮑菇Q	川燙時蔬 青菜Q	-	山藥枸杞湯 山藥Q枸杞大骨S	肉絲湯麵 油麵內絲S時蔬紅蘿蔔Q木耳	水果	5.5	1.2	0.5	1.0	1.0	1.9	704	
	3/18	二	V	日式關東煮 白蘿蔔甜不辣條CAS米糕丁虱目魚丸S鮑魚片		蕎麥飯 白米蕎麥	黃金海鮮排 海鮮排S	蛋香蘿蔔絲 白蘿蔔Q雞蛋Q蝦米	溯源青菜 青菜Q	冬菜豚骨湯 冬菜時蔬Q大骨S	八寶甜湯 紅豆綠豆小米圓糯米麥片小薏仁	水果	4.8	1.8	0.0	1.1	1.0	1.7	695	
	3/19	三	V	南瓜小米粥 白米小米南瓜紅蘿蔔Q雞蛋Q香菇		蔬食日 白米	香菇素燥 豆干刈筍Q麵輪菇	香炒洋芋絲 洋芋Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	白菜菇菇湯 大白菜Q結Q紅蘿蔔Q	銅鑼燒 銅鑼燒	水果	5.0	1.1	0.0	1.0	1.0	1.7	635	
	3/20	四	V	肉燥米苔目 米苔目絞肉S時蔬紅蘿蔔Q		五穀飯 白米五穀米	糖醋雞丁 雞丁S洋蔥Q鳳梨片時蔬Q紅蘿蔔Q	玉米肉茸 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	結頭大骨湯 結頭菜Q大骨S	燒賣 燒賣	養生麥茶 麥茶包	水果	5.7	1.5	0.0	1.2	1.1	1.7	685
	3/21	五	V	芹香魚肉粥 白米魚肉時蔬		特 餐 特餐	蔬菜貓耳麵 麵疙瘩絞肉S雞蛋Q時蔬Q金針菇Q紅蘿蔔Q	鐵板油腐 油豆腐洋蔥Q筍木耳Q紅蘿蔔Q	-	-	燒仙草 仙草汁仙草用粉粉圓	水果	4.8	1.5	0.0	0.8	1.0	1.8	672	
第7週	3/24	一	V	竹筍包 竹筍包	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	豬肉滑蛋燴飯 白米肉片S洋蔥Q時蔬Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	開陽扁蒲 扁蒲Q蝦米	-	洋芋豚骨湯 洋芋Q紅蘿蔔Q大骨S	綜合火鍋湯 時蔬凍豆腐筍肉片S蟹味棒冬粉	水果	4.8	1.2	0.5	1.2	1.0	1.8	660	
	3/25	二	V	鮮蔬湯餃 熟水餃時蔬紅蘿蔔Q		糙米飯 白米糙米	樹子蒸魚 魚肉S樹子醬	麻婆豆腐 豆腐絞肉S三色丁S	溯源青菜 青菜Q	冬瓜湯 冬瓜Q大骨S	桂圓紫米粥 桂圓乾黑糯米圓糯米	水果	5.0	2.0	0.0	1.0	1.0	2.0	734	
	3/26	三	V	香菇麵線 麵線香菇紅蘿蔔Q時蔬		蔬食日 白米	蔥燒豆包 豆包洋蔥Q	翡翠拌花生 小黃瓜Q花生紅蘿蔔Q	溯源青菜 青菜Q	活力蔬菜湯 大白菜Q雞蛋Q筍Q紅蘿蔔Q	水煮蛋 雞蛋Q	冬瓜茶 冬瓜糖	水果	4.7	2.1	0.0	1.2	1.0	2.3	748
	3/27	四	V	玉米彎管麵 義大利麵洋芋玉米粒S洋蔥絞肉S		薏仁飯 白米小薏仁	蜜汁燒雞 雞丁S根莖Q芝麻	韓式芽菜 黃豆芽Q肉絲S虱目魚甜不辣泡菜	溯源青菜 青菜Q	豆薯豚骨湯 刈筍Q紅蘿蔔Q大骨S	海鮮豆腐羹 豆腐魚肉時蔬紅蘿蔔Q大骨S	水果	4.8	2.5	0.0	1.1	1.0	1.5	683	
	3/28	五	V	高麗菜鹹粥 白米絞肉S高麗菜雞蛋Q紅蘿蔔Q		特 餐 特餐	芋頭米粉湯 炊粉肉絲S芋頭時蔬Q蝦米香菇芹菜Q	香酥魷魚丸 魷魚丸S	-	-	中華愛玉 愛玉	水果	4.7	1.2	0.0	1.1	1.0	2.0	606	
第1週	3/31	一	V	玉兔包 玉兔包	鮮奶 小鮮奶	特 餐 特餐	白米香菇油飯 白米絞肉S豆干蘿蔔干香菇蝦米	香炒海茸 海茸三色丁S九層塔	-	翡翠蛋花湯 時蔬Q雞蛋Q	蔬菜雲吞湯 雲吞時蔬紅蘿蔔Q	水果	4.7	1.2	0.5	1.1	1.0	2.0	667	

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品。(Q)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。

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之供應，本公司可調整菜單，共請週知。

※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

確認:_____

