

115年 2-3月餐點計畫表

桃園市立桃園幼兒園



日期	星期	三餐IQ申請	早點心		午餐			午點心		水果	營養成分表										
			品名	備註	品名	備註	品名	備註	品名		備註	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)			
2/23	星期一	★	肉燥冬粉 冬粉,絞肉S,小白菜		燕麥飯 白米,燕麥		蒜香肉片 肉片S,青花菜S-炒	起司玉米 玉米粒Q,香菇Q,起司-炒	季節蔬菜	豆薯薏仁雞湯 豆薯Q,洋蔥仁,雞丁S	珠貝胚芽米粥 白米,胚芽米,珠貝,絞肉S,高麗菜	水果	5.5	1.9	1.8	0	0.4	2.4	165	633	667
2/24	星期二	★	銀絲卷+鮮奶 銀絲卷,鮮奶		小米飯 白米,糯小米		咖哩燒魚 魚丁Q,馬鈴薯Q-煮	芹香海根 海帶根,西芹Q-炒	季節蔬菜	三絲湯 筍絲,木耳Q,肉絲S	枸杞銀耳燕麥湯 白木耳,燕麥	水果	5.7	1.3	1.4	0.5	0.4	1.5	288	637	670
2/25	星期三	★	雲吞蛋花湯 雲吞,雞蛋Q,蚵白菜		特餐		肉絲炒飯 白米,肉絲S,香菇Q,洋蔥Q,玉米粒Q	白菜豆包 大白菜Q,豆包絲-炒	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q,龍骨丁S	豬肉麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,大白菜	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	203	638	672
2/26	星期四	★	高麗菜糙米粥 白米,糙米,高麗菜,絞肉S,豆干丁,香菇		蕎麥飯 白米,蕎麥		糖醋肉丁 肉丁S,洋蔥Q,小黃瓜Q-煮	五香滷海結 海帶結-煮	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q	優格 優格	水果	4.3	1.7	1.5	0.6	0.4	1.9	267	604	636
3/2	星期一	★	番茄板條 板條,雞蛋,番茄,肉片S		糙米飯 白米,糙米		紫蘇梅燒雞 雞丁S,冬瓜Q-煮	玉米蒸蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-蒸	季節蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q,肉絲S	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	水果	5.6	2.1	1.7	0.5	0.4	2.3	320	718	756
3/3	星期二	★	鍋貼+蛋花湯 鍋貼,雞蛋		燕麥飯 白米,燕麥		蜜汁豬肉 肉片S,麵腸-煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	季節蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q,雞丁S	奶香紅豆麥片湯 紅豆,麥片,牛奶	水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	1.9	218	649	683
3/4	星期三	★	味噌蘿蔔糕湯 味噌,蘿蔔糕,高麗菜		特餐		南洋鳳梨炒飯 白米,肉絲S,鳳梨片,玉米粒Q	醬炒干片 豆干片,紅蘿蔔丁-炒	季節蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜Q,龍骨丁S	肉燥蔬菜拉麵 拉麵,高麗菜,絞肉S	水果	5.4	1.7	1.5	0	0.4	2.0	205	590	621
3/5	星期四	★	油蔥雞絲麵 雞絲麵,紅蘿蔔,雞蛋Q,肉絲S		小米飯 白米,糯小米		三杯雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	彩繪豆腐 豆腐,彩椒Q,毛豆仁丁-煮	季節蔬菜	蔬菜蛋花湯 佛手瓜Q,雞蛋Q	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜	水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.9	284	617	649
3/6	星期五	★	芋頭鹹粥 白米,絞肉S,芋頭,高麗菜,香菇		蕎麥飯 白米,蕎麥		粉蒸肉 肉片S,南瓜Q-蒸	日式大根燒 白蘿蔔Q,海帶芽-煮	季節蔬菜	玉米薏仁湯 玉米粒Q,洋蔥仁,大骨S	鍋燒烏龍麵 烏龍麵,大白菜,肉片S	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.2	236	630	673
3/9	星期一	★	擔仔麵 油麵,絞肉S,豆皮,蚵白菜		胚芽米飯 白米,胚芽米		砂鍋魚丁 魚丁Q,洋蔥Q-煮	肉燥滷干丁 絞肉S,豆干丁-煮	季節蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q,肉絲S	香菇瘦肉粥 白米,香菇絲,高麗菜,絞肉S	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	267	640	674
3/10	星期二	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 黑糖捲,鮮奶		麥片飯 白米,麥片		客家滷肉 肉丁S,筍干-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔丁,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚片,味噌	濃湯通心麵 通心麵,玉米粒Q,絞肉S	水果	5.3	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	340	653	687
3/11	星期三	★	南瓜鹹粥 蒲瓜,絞肉S,紅蘿蔔,白米		特餐		鐵板烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,香菇Q,豆芽菜Q	紅燒豆腐 油豆腐,絞肉S-煮	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,龍骨丁S	奶香燒仙草 綠豆,花生仁,小芋圓,牛奶,仙草汁	水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	333	647	681
3/12	星期四	★	蔬菜餛飩湯 小白菜,餛飩		紫米飯 白米,紫米		咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮	果香白菜 栗子,大白菜Q-炒	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q,雞蛋Q	客家米苔目 高麗菜,肉絲S,米苔目	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.4	232	642	676
3/13	星期五	★	台南意麵 韭菜,豆芽菜,貢丸片,意麵		糙米飯 白米,糙米		蒜香雞丁 雞丁S,高麗菜Q-煮	什錦黃瓜 黃瓜Q,豆包絲,木耳Q-炒	季節蔬菜	香菇鮮筍湯 香菇Q,竹筍Q,大骨S	山藥銀耳湯 山藥,白木耳	水果	5.8	1.7	1.6	0	0.4	2.0	187	621	653
3/16	星期一	★	馬拉糕+鮮奶 馬拉糕,鮮奶		燕麥飯 白米,燕麥		冬瓜滷肉 肉丁S,冬瓜Q-煮	毛豆玉米 玉米粒Q,毛豆仁丁-炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,肉絲Q	香菇珠貝粥 白米,珠貝,絞肉S,香菇,蚵白菜	水果	5.4	1.6	1.5	0.5	0.4	1.8	318	653	687
3/17	星期二	★	豚骨拉麵 拉麵,肉片,筍乾		小米飯 白米,糯小米		花干滷雞 雞丁S,蘭花干-煮	布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲S	奶香紫米甜湯 紫米,紅豆,芋頭,牛奶	水果	5.8	1.6	1.6	0.2	0.4	1.9	300	642	676
3/18	星期三	★	番茄螺旋麵 番茄,洋蔥,螺旋麵,絞肉S		特餐		招牌炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q,高麗菜Q	韭香金菇銀芽 金針菇Q,豆芽菜Q,韭菜Q-炒	季節蔬菜	青木瓜鮮排湯 青木瓜Q,龍骨丁S	蘿蔔糕湯 小白菜,蘿蔔糕	水果	5.5	2.1	1.8	0	0.4	2.4	174	647	681
3/19	星期四	★	玉米雞絲粥 白米,碎臘,雞肉絲S,玉米粒,蚵白菜		蕎麥飯 白米,蕎麥		豬肉壽喜燒 肉片S,洋蔥Q,香菇Q-煮	木須白菜滷 大白菜Q,木耳Q-煮	季節蔬菜	酸辣湯 筍絲,木耳Q,雞蛋Q	大麵羹 麵線,大白菜,肉絲S	水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.4	185	641	674
3/20	星期五	★	菇菇糝仔湯 美白菇,鴻喜菇,油豆腐,小白菜,板條		胚芽米飯 白米,胚芽米		堅果黑豆干 黑豆干,堅果-煮	南瓜炒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	羅宋湯 番茄,大白菜,豆皮	水煮玉米+豆漿 玉米,煎雙豆漿	水果	4.4	1.6	1.5	0	0.4	3.4	210	594	626
3/23	星期一	★	肉燥米粉 米粉,絞肉S,豆芽菜		麥片飯 白米,麥片		蒙古炒肉 肉片S,豆芽菜Q-煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜Q,香菇Q-炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉S,皮蛋,高麗菜	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.3	222	641	675
3/24	星期二	★	水煎包+鮮奶 水煎包,鮮奶		紫米飯 白米,紫米		咖哩椰香雞 雞丁S,馬鈴薯Q,椰菜-煮	和風高麗菜 高麗菜Q,杏鮑菇Q,木耳Q-炒	季節蔬菜	海帶肉絲湯 海帶絲,肉絲S	大滷麵疙瘩 豆腐,木耳,紅蘿蔔,麵疙瘩,肉絲S	水果	5.3	1.8	1.8	0.5	0.4	2.2	307	683	719
3/25	星期三	★	關東煮 玉米粒,金針菇,秀珍菇,高麗菜,竹輪,肉片S		特餐		白醬義大利麵 義大利麵,絞肉S,玉米粒Q	長豆雞絲 長豆Q,雞肉絲S-炒	季節蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜Q,龍骨丁S	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁,牛奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	250	645	679
3/26	星期四	★	雞蛋肉末燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,雞蛋Q,高麗菜		藜麥飯 白米,藜麥		黃金炸魚 魚排Q-炸	花生滷干丁 花生,豆干丁-煮	季節蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S	豬肉細粉 冬粉,肉片S,蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	281	642	676
3/27	星期五	★	日式蘿蔔湯麵 白蘿蔔,美白菇,金針菇,意麵,肉絲		糙米飯 白米,糙米		打拋雞肉 雞丁S,豆漿Q,番茄Q-炒	家常豆腐 豆腐,絞肉S-煮	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q,雞蛋Q,馬鈴薯Q	愛心牛奶球+麥茶 愛心牛奶球,大麥	水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.8	255	609	641
3/30	星期一	★	饅頭+薏仁米漿 饅頭,洋薏仁,白米		燕麥飯 白米,燕麥		糖醋肉丁 肉丁S,油豆腐-煮	芽菜雙蔬 海帶芽,黃豆芽Q,肉絲S-炒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜Q,龍骨丁S	鱈魚胚芽米粥 白米,胚芽米,絞肉S,鱈魚罐,蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	282	636	670
3/31	星期二	★	枸杞麻油麵線 枸杞,肉絲S,高麗菜,麵線		小米飯 白米,糯小米		香烤豬排 肉排S-烤	肉燥洋芋 馬鈴薯Q,絞肉S-煮	季節蔬菜	洋蔥風味湯 洋蔥Q,豆皮	地瓜西米露 地瓜,西谷米	水果	5.9	1.6	1.7	0	0.4	2.0	205	625	658

* 蔬食日及3章IQ豆奶日：3/20。

* 本廠使用國產新鮮肉、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。

* 菜單食材明細標示黃色表供應非基因改造食材。

* 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。