115年 6月 餐點計畫表

桃園市立桃園幼兒園

田欣餐點食品廠

	三章1Q申請		早點心	午餐					午點心		全穀雜糧(份)	油脂與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆魚蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
6/1	星期一	★	饅頭+優酪乳 饅頭,優酪乳	胚芽米飯 白米,胚芽米	家常滷肉 肉片S,白蘿蔔Q-煮	京醬豆干 豆干片,彩椒Q-炒	季節蔬菜	刺瓜雞湯 刺瓜Q,雞丁S	客家粄條 粄條,高麗菜,肉片S	水果	5.8	1.5	1.5	0.5	0.2	2.1	273	679	714
6/2	星期二	★	肉燥冬粉 冬粉,絞肉S,小白菜	麥片飯 白米,麥片	三杯雞丁 雞丁S,麵腸-炒	芋香白菜滷 大白菜Q,芋頭Q-煮	季節蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q,龍骨丁S	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	水果	5.9	1.6	1.7	0.5	0.2	1.9	285	684	720
6/3	星期三	★	豬肉麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,大白菜	特餐 特餐	蒜香雞絲飯 白米,玉米粒Q,雞肉絲S	醬燒油腐 油豆腐-煮	季節蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜Q,雞蛋Q	什錦小米粥 白米,糙米,高麗菜,絞肉S,豆干丁,香菇	水果	5.9	1.6	1.5	0	0.2	2.1	387	619	652
6/4	星期四	★	雲吞蛋花湯 雲吞,雞蛋Q,柯白菜	紫米飯 白米,紫米	海結燒肉 海帶結,肉片S-煮	香菇長豆 長豆Q,香菇Q-炒	季節蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜Q,冬瓜Q,貢丸S	白菜蘿蔔糕湯 小白菜,蘿蔔糕	水果	5.4	2.0	1.7	0	0.2	2.2	225	611	643
6/5	星期五	★	豚骨拉麵 拉麵,豆芽菜,肉片S	糙米飯 白米,糙米	香酥海鮮排 海鮮排S-炸	白醬馬鈴薯 絞肉S,馬鈴薯Q-煮	季節蔬菜	酸辣湯 筍絲,豆腐,木耳	銀耳燕麥湯 白木耳,燕麥,紅棗	水果	5.5	2.1	1.8	0	0.2	2.3	244	629	662
6/8	星期一	★	奶油吐司+優酪乳 奶油吐司,優酪乳	燕麥飯 白米,燕麥	醬爆豬肉 肉片S,洋蔥Q-炒	玉米彩蔬 玉米粒Q,毛豆仁T-炒	季節蔬菜	金菇雞肉湯 金針菇,雞丁S,黃豆芽Q	芋頭鹹粥 白米,絞肉S,芋頭,高麗菜,香菇	水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.2	2.3	305	697	734
6/9	星期二	★	油蔥雞絲麵 雞絲麵,雞蛋Q,肉絲S,高麗菜	小米飯 白米,糯小米	沙茶雞丁 雞丁S,大白菜Q-煮	海苔蒸蛋 雞蛋Q,海苔絲-蒸	季節蔬菜	扁蒲肉絲湯 蒲瓜Q,肉絲S	關東煮 凍豆腐,高麗菜,貢丸片,玉米粒	水果	5.5	2.0	1.7	0	0.2	2.4	217	629	662
6/10	星期三	★	蔬菜湯餃 大白菜,水餃	特餐 特餐	肉醬義大利麵 麵,絞肉S,紅蘿蔔T,蘑菇片	腐皮高麗菜 高麗菜Q,豆皮-炒	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q,雞蛋Q	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁,牛奶	水果	5.7	1.5	1.6	0.2	0.2	2.0	276	626	659
6/11	星期四	★	鮪魚胚芽米粥 白米,胚芽米,絞肉S,鮪魚罐,柯白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	塔香嫩雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q,肉片S,豆薯Q,西芹Q	擔仔麵 油麵,絞肉S,豆皮,柯白菜	水果	5.5	2.0	1.8	0	0.2	2.5	260	639	673
6/12	星期五	★	菇菇粿仔湯 美白菇,鴻喜菇,肉絲S,小白菜,粄條	胚芽米飯 白米,胚芽米	五香蒸肉餅 絞肉S,豆腐,雞蛋Q-蒸	鮮筍肉片 竹筍Q,肉片S-炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q	地瓜米苔目甜湯 地瓜,米苔目,冬瓜茶磚	水果	5.8	1.6	1.6	0	0.2	1.9	210	603	635
6/15	星期一	★	奶黃包+鮮奶 奶黃包,鮮奶	麥片飯 白米,麥片	蜜汁燒肉 肉片S,油豆腐-煮	肉燥粉絲 寬粉,絞肉S,豆芽菜Q-炒	季節蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	雞蛋肉末燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,雞蛋Q,絲瓜	水果	5.8	1.5	1.5	0.5	0.2	1.9	342	670	705
6/16	星期二	★	台南意麵 高麗菜,肉絲S,意麵	紫米飯 白米,紫米	古早味糖醋魚 魚丁Q,洋蔥Q-煮	咖哩肉片 馬鈴薯Q,肉片S-煮	季節蔬菜	香菇排骨湯 香菇Q,豆薯Q,龍骨丁S	養生紫米湯 紫米,紅豆,小芋圓	水果	5.9	1.6	1.6	0	0.2	2.0	228	609	641
6/17	星期三	★	肉茸小米粥 白米,小米,毛豆仁,玉米粒,絞肉S	特餐 特餐	台式油飯 長糯米,肉絲S,豆干丁,香菇Q,蝦米	彩絲長豆 長豆Q,木耳Q,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	筍香大骨湯 竹筍,大骨S	肉燥米粉 米粉,絞肉S,豆芽菜	水果	5.5	2.1	1.8	0	0.2	2.3	246	629	662
6/18	星期四	★	豬肉細粉 冬粉,肉片S,柯白菜	藜麥飯 白米,藜麥	瓜仔雞 雞丁S,花瓜-煮	蛋香蒲瓜 蒲瓜Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	四神湯 淮山,芡實,肉絲S,洋薏仁	杯子蛋糕+優酪乳 杯子蛋糕,優酪乳	水果	5.8	1.7	1.6	0.5	0.2	2.0	304	681	716
6/19	星期五	★	【端午節】								0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0
6/22	星期一	★	枸杞麵線 枸杞,肉絲S,高麗菜,麵線	燕麥飯 白米,燕麥	主廚肉排 肉排S-煮	玉米蒸蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-蒸	季節蔬菜	銀蘿排骨湯 白蘿蔔Q,龍骨丁S	香菇瘦肉粥 白米,香菇絲,竹筍,絞肉S	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.2	2.3	211	627	660
6/23	星期二	★	肉包+優酪乳 肉包,優酪乳	小米飯 白米,糯小米	照燒雞丁 雞丁S,高麗菜Q-煮	肉燥干丁 絞肉S,豆干丁-炒	季節蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q,洋蔥Q	蔥油麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,大白菜	水果	5.3	2.1	1.6	0.5	0.2	2.5	374	692	728
6/24	星期三	★	芋籤粿湯 芋籤粿,柯白菜	特餐 特餐	招牌炒麵 油麵,肉絲S,豆芽菜Q,木耳Q	鐵板油豆腐 油豆腐,玉米筍Q-炒	季節蔬菜	三絲湯 筍絲,木耳Q,肉絲S	奶香燒仙草 綠豆,花豆,雪蓮子,仙草汁,牛奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.2	2.2	263	651	685
6/25	星期四	★	吻魚糙米粥 白米,糙米,吻仔魚,蒲瓜,絞肉S	蕎麥飯 白米,蕎麥	薑汁豬肉 肉片S,洋蔥Q-煮	柴香大白菜 大白菜Q,香菇Q,柴魚片-炒	季節蔬菜	玉米雞湯 玉米粒Q,雞丁S	韭香米苔目 韭菜,豆芽菜,肉絲S,米苔目	水果	5.5	2.0	1.9	0	0.2	2.5	208	637	671
6/26	星期五	★	家常刀削麵 刀削麵,大白菜,生豆包,雞蛋Q	胚芽米飯 白米,胚芽米	梅香黑豆干 黑豆干,紫蘇梅-煮	絲瓜滑蛋豆腐 絲瓜Q,雞蛋Q,豆腐-煮	季節蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	地瓜西米露 地瓜,西谷米	水果	5.9	1.5	1.6	0	0.2	1.9	235	605	637
6/29	星期一	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲,鮮奶	麥片飯 白米,麥片	椰香咖哩雞 雞丁S,馬鈴薯Q,椰漿-煮	蔥香豆包炒青花 青花菜S,豆包絲-炒	季節蔬菜	香薯排骨湯 豆薯Q,龍骨丁S	玉米雞絲粥 白米,碎脯,雞肉絲S,玉米粒,柯白菜	水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.2	1.8	345	679	715
6/30	星期二	★	蘑菇濃湯通心麵 蘑菇,絞肉S,螺旋麵,洋蔥	紫米飯 白米,紫米	筍干燒肉 肉片S,筍干-煮	菇菇高麗菜 美白菇Q,鴻喜菇Q,高麗菜Q-炒	季節蔬菜	佛手魚丸湯 佛手瓜Q,魚丸S	奶酪 奶酪	水果	4.4	1.6	1.6	0.6	0.2	2.1	283	603	635

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：6/26。

＊本廠使用國產生鮮豬肉、雞肉。　　＊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。