115年 9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)
8/31	星期一	★	愛心牛奶球+鮮奶 愛心牛奶球, 鮮奶	胚芽米飯 白米, 胚芽米	紅燒豬肉 肉片S, 白蘿蔔Q-煮	肉燥豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q		香菇雞肉蔬菜粥 白米, 香菇絲, 雞肉絲S, 高麗菜	水果	5.4	1.7	1.5	0.5	0.2	2.4	298	674	709
9/1	星期二	★	柴魚烏龍麵 洋蔥, 柴魚片, 烏龍麵, 肉片S	麥片飯 白米, 麥片	麵腸燒雞 雞丁S, 麵腸-煮	蛋香白菜 大白菜Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜Q, 肉片S		奶香綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜, 牛奶	水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.2	1.9	315	637	671
9/2	星期三	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 小白菜	特餐 特餐	招牌炒飯 白米, 玉米粒Q, 肉絲S, 高麗菜Q	醬燒干片 豆干片-炒	季節蔬菜	香菇薏仁雞湯 香菇Q, 洋蔥仁, 雞丁S		香椿肉絲麵 油麵, 肉絲S, 豆芽菜	水果	5.9	1.7	1.5	0.5	0.2	1.9	423	679	714
9/3	星期四	★	絲瓜吻魚肉末粥 白米, 吻仔魚, 絞肉S, 絲瓜	紫米飯 白米, 紫米	鐵板豬柳 豬柳S, 豆芽菜Q-炒	彩絲青花 青花菜S, 紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜Q, 貢丸片S, 白蘿蔔Q		番茄通心粉 通心粉, 絞肉S, 番茄, 洋蔥	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.2	2.4	265	631	664
9/4	星期五	★	豬肉鍋燒意麵 鍋燒意麵, 肉絲S, 貢丸片S, 高麗菜	糙米飯 白米, 糙米	咕咾雞丁 雞丁S, 洋蔥Q-煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	季節蔬菜	佛手排骨湯 佛手Q, 龍骨丁S		紫米燕麥湯 紫米, 燕麥	水果	5.6	2.2	1.6	0	0.2	2.3	250	633	666
9/7	星期一	★	肉燥麵疙瘩 麵疙瘩, 絞肉S, 鮮白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	南瓜咖哩豬 肉片S, 南瓜Q-煮	滷味黑豆干 黑豆干-煮	季節蔬菜	三絲湯 竹筍, 肉絲S, 紅蘿蔔T		慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕, 鮮奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.2	1.9	388	676	711
9/8	星期二	★	芋籤粿湯 芋粿, 柯白菜	小米飯 白米, 糯小米	酥炸魚排 魚排Q-炸	蒲瓜炒蛋 蒲瓜Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽		奶香仙草風味甜湯 仙草汁, 花生仁, 紅豆, 牛奶	水果	5.9	1.6	1.6	0.2	0.2	1.5	297	615	647
9/9	星期三	★	枸杞麵線 麵線, 肉絲S, 小白菜, 枸杞	特餐 特餐	香炒烏龍麵 烏龍麵, 肉絲S, 大白菜Q	柴香油豆腐 油豆腐, 柴魚片-煮	季節蔬菜	刺瓜雞湯 大黃瓜Q, 雞丁S		關東煮 白蘿蔔, 肉片S, 香菇, 高麗菜	水果	5.6	2.2	1.6	0	0.2	2.4	293	645	679
9/10	星期四	★	滑蛋肉茸小米粥 白米, 小米, 雞蛋Q, 絞肉S, 高麗菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	洋芋嫩雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	塔香海茸 海茸, 九層塔-炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		什錦刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 金針菇, 美白菇, 柯白菜	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.2	2.3	300	629	662
9/11	星期五	★	肉絲寬粉 寬粉, 肉絲S, 豆芽菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	客家滷肉 肉片S, 筍干-煮	翡翠洋蔥雞絲 小黃瓜Q, 洋蔥Q, 雞肉絲S-炒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨丁S		桂圓銀耳湯 桂圓, 白木耳	水果	5.8	1.7	1.5	0	0.2	1.9	244	603	635
9/14	星期一	★	紹子米線 米線, 肉絲S, 番茄, 柯白菜	麥片飯 白米, 麥片	日式燒雞 雞丁S, 豆芽菜Q-煮	玉米蒸蛋 雞蛋Q, 玉米粒Q-蒸	季節蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜Q, 肉絲S		高麗菜碎肉粥 白米, 絞肉S, 豆干丁, 高麗菜	水果	5.6	2.0	1.6	0	0.2	2.3	273	627	660
9/15	星期二	★	燒賣+鮮奶 燒賣, 鮮奶	紫米飯 白米, 紫米	主廚肉排 肉排S-煮	木須竹筍 竹筍, 木耳-炒	季節蔬菜	蔬菜味噌湯 大白菜Q, 味噌		豬肉粄條 粄條, 肉絲S, 豆芽菜	水果	5.3	2.0	1.4	0.5	0.2	2.2	382	671	706
9/16	星期三	★	濃湯螺旋麵 螺旋麵, 玉米粒, 雞蛋Q, 絞肉S	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米, 肉絲S, 玉米粒Q, 香菇Q	彩椒腐皮高麗菜 高麗菜Q, 彩椒Q, 豆包絲-炒	季節蔬菜	豆薯大骨湯 豆薯Q, 大骨S		綠豆薏仁湯 綠豆, 洋薏仁	水果	5.8	1.7	1.5	0	0.2	1.9	266	607	639
9/17	星期四	★	鮪魚蔬菜粥 白米, 鮪魚罐, 絞肉S, 柯白菜	藜麥飯 白米, 藜麥	糖醋雞丁 雞丁S, 洋蔥Q-煮	西芹海絲 海帶絲, 西芹Q-炒	季節蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜Q, 龍骨丁S		肉羹拉麵 拉麵, 肉羹S, 大白菜	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.2	2.4	303	629	662
9/18	星期五	★	韭香米苔目 米苔目, 豆芽菜, 韭菜, 角螺	糙米飯 白米, 糙米	堅果燒豆干 堅果, 豆干片-煮	菇菇冬瓜 冬瓜Q, 美白菇Q, 鴻喜菇Q-煮	季節蔬菜	裙帶菜蛋花湯 裙帶菜, 雞蛋Q		烤地瓜+奶香麥茶 烤地瓜, 大麥, 牛奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.2	1.9	281	637	670
9/21	星期一	★	日式豚骨烏龍麵 烏龍麵, 肉片S, 柯白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	砂鍋豆腐魚 魚丁Q, 油豆腐-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜Q, 大骨S		竹筍鹹稀飯 白米, 竹筍, 絞肉S	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.2	2.3	285	632	665
9/22	星期二	★	埔里米粉 米粉, 肉絲S, 豆芽菜	小米飯 白米, 糯小米	芝麻豬肉丼 肉片S, 豆芽菜Q, 白芝麻-煮	雪絲青花 青花菜S, 雞肉絲S-炒	季節蔬菜	榨菜雞湯 榨菜絲, 雞丁S		芋香西米露 西谷米, 芋頭Q, 椰漿	水果	5.8	1.6	1.6	0.1	0.2	1.8	251	613	645
9/23	星期三	★	兔兔包+鮮奶 兔兔包, 鮮奶	特餐 特餐	茄汁義大利麵 通心麵, 絞肉S, 洋蔥Q	京醬豆干 長豆Q, 豆干片-炒	季節蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q, 雞蛋Q		客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 柯白菜	水果	5.4	1.7	1.4	0.5	0.2	2.0	435	650	684
9/24	星期四	★	香菇肉茸粥 白米, 絞肉S, 香菇, 高麗菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	三杯雞 雞丁S, 麵腸, 九層塔-炒	芋香白菜 大白菜Q, 芋頭Q, 肉絲S-煮	季節蔬菜	海帶肉絲湯 海帶絲, 肉絲S		奶酪 奶酪	水果	5.4	1.7	1.5	0.5	0.2	1.8	361	641	675
9/25	星期五	★	【中秋節】									0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	230	0	0
9/28	星期一	★	【教師節】									0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	218	0	0
9/29	星期二	★	蛋香雞絲麵 雞蛋Q, 高麗菜, 肉絲S, 雞絲麵	胚芽米飯 白米, 胚芽米	家常滷豬肉 肉片S, 白蘿蔔Q-煮	蒜炒寬粉 寬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	季節蔬菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞丁S		奶香綠豆芋圓湯 綠豆, 小芋圓, 牛奶	水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.2	1.9	294	679	715
9/30	星期三	★	鍋貼+鮮奶 鍋貼, 鮮奶	特餐 特餐	雞絲炒飯 白米, 雞肉絲S, 玉米粒Q, 高麗菜	什錦油豆腐 油豆腐, 毛豆仁T, 香菇Q-煮	季節蔬菜	佛瓜大骨湯 佛手瓜Q, 大骨S		肉絲意麵 意麵, 肉絲S, 柯白菜	水果	5.4	2.0	1.6	0.2	0.2	2.5	413	652	686

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：9/18。

＊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。

115年 10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)
10/1	星期四	★	地瓜糙米鹹粥 白米,糙米,地瓜,絞肉,高麗菜	糙米飯 白米,糙米	洋蔥豬柳 肉絲S,洋蔥Q-炒	南瓜滑蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	味噌白菜湯 大白菜Q,木耳Q,味噌		茄汁螺旋麵 螺旋麵,絞肉S,番茄,洋蔥,玉米粒	水果	5.5	2.0	1.4	0	0.2	2.2	247	611	644
10/2	星期五	★	擔擔粄條 粄條,絞肉,豆芽菜	燕麥飯 白米,燕麥	粉蒸肉 肉片S,馬鈴薯Q-蒸	金菇高麗 高麗菜Q,金針菇Q-炒	季節蔬菜	冬瓜鮮排湯 冬瓜Q,龍骨丁S		山藥銀耳湯 白木耳,山藥	水果	6.3	1.7	1.3	0	0.2	1.8	238	626	659
10/5	星期一	★	麻油麵線 麵線,肉絲S,蚵白菜	小米飯 白米,糯小米	日式薑燒豬 肉片S,海帶根-煮	起司肉茸玉米 玉米李Q,絞肉S,起司-炒	季節蔬菜	蔬菜大骨湯 南瓜Q,大白菜Q,洋蔥Q,大骨S		慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	水果	5.9	1.5	1.2	0.5	0.2	2.3	260	688	724
10/6	星期二	★	鮮味麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,海帶芽,豆芽菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	糖醋魚丁 魚丁Q,洋蔥Q-煮	鮮菇青花 青花菜S,香菇Q-炒	季節蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔T,雞蛋Q		紅豆薏仁湯 紅豆,洋薏仁	水果	6.3	1.6	1.3	0	0.2	1.8	265	628	661
10/7	星期三	★	白菜冬粉 冬粉,肉絲S,大白菜	特餐 特餐	菇菇炊飯 白米,肉絲S,香菇Q,美白菇Q,高麗菜Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲S		肉絲雞蛋麵 油麵,肉絲S,雞蛋Q,豆芽菜	水果	5.8	1.7	1.2	0	0.2	1.9	366	598	630
10/8	星期四	★	鮪魚糙米粥 白米,糙米,鮪魚罐,絞肉S,高麗菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	三杯雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	芽菜肉絲 豆芽菜Q,肉絲S-炒	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,龍骨丁S		優格 優格	水果	4.3	1.6	1.4	0.6	0.2	1.8	337	576	606
10/9	星期五	★	【雙十節連假】									0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0
10/12	星期一	★	白菜雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,雞蛋Q,大白菜	麥片飯 白米,麥片	冬瓜滷雞 雞丁S,冬瓜Q-煮	腐皮竹筍 竹筍,豆皮,香菇Q-炒	季節蔬菜	羅宋湯 大白菜Q,番茄Q,肉片,西芹Q		肉茸小米粥 白米,糯小米,絞肉S,高麗菜	水果	5.5	2.1	1.6	0	0.2	2.2	253	614	646
10/13	星期二	★	銀絲卷+優酪乳 銀絲卷,優酪乳	紫米飯 白米,紫米	紅燒豬排 肉排S-煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,大白菜Q-炒	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q		家傳麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,番茄,大白菜	水果	5.8	1.6	1.2	0.5	0.2	1.8	346	659	693
10/14	星期三	★	肉燥米粉湯 米粉,絞肉S,大白菜	特餐 特餐	香炒刀削麵 刀削麵,肉絲S,豆芽菜Q	回鍋干片 豆干片,高麗菜Q-炒	季節蔬菜	佛手大骨湯 佛手瓜Q,大骨S		奶香燒仙草 仙草汁,花豆,麥片,小芋圓,牛奶	水果	6.4	1.7	1.1	0.2	0.2	1.9	364	661	696
10/15	星期四	★	吻魚什錦燕麥粥 白米,燕麥,吻仔魚,絞肉S,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	照燒雞丁 雞丁S,洋蔥Q-煮	蒜香海茸 海茸-炒	季節蔬菜	豆薯肉絲湯 豆薯Q,肉絲S		油腐寬粉 寬粉,肉絲S,高麗菜,油豆腐	水果	5.5	2.1	1.4	0	0.2	2.2	293	615	647
10/16	星期五	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	糙米飯 白米,糙米	肉燥豆腐 豆腐,素絞肉S-煮	蛋香蒲瓜 蒲瓜Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	鮮味黃芽湯 黃豆芽Q,香菇		綠豆甜湯 綠豆,米苔目	水果	6.6	1.6	1.4	0	0.2	1.4	255	625	658
10/19	星期一	★	豬肉湯麵 油麵,肉絲S,高麗菜	小米飯 白米,糯小米	香酥魚排 魚排Q-炸	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S		蔬菜雞茸粥 白米,雞肉絲S,高麗菜	水果	5.5	2.0	1.5	0	0.2	2.2	266	616	648
10/20	星期二	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲,鮮奶	蕎麥飯 白米,蕎麥	醬燒雞丁 雞丁S,麵腸-煮	椒香寬粉 寬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	季節蔬菜	大滷湯 竹筍,木耳Q,肉絲S		關東煮 白蘿蔔,油豆腐,肉片S,秀珍菇	水果	5.5	1.7	1.4	0.5	0.2	1.9	382	651	685
10/21	星期三	★	香菇肉燥冬粉 冬粉,絞肉S,香菇,蚵白菜	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米,肉絲S,香菇Q,高麗菜Q	菇菇黃瓜 佛手瓜Q,美白菇Q-炒	季節蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q,大骨S		紅豆麥片湯 紅豆,麥片	水果	6.3	1.7	1.3	0	0.2	1.8	247	630	663
10/22	星期四	★	瘦肉胚芽米粥 白米,胚芽米,絞肉S,高麗菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	塔香雞丁 雞丁S,馬鈴薯Q,九層塔-煮	竹筍炒肉絲 竹筍,肉絲S-炒	季節蔬菜	蔬菜味噌湯 大白菜Q,角囉,味噌		滑蛋肉絲麵線 麵線,肉絲S,雞蛋Q,筍絲,木耳	水果	5.5	2.1	1.5	0	0.2	2.2	244	616	648
10/23	星期五	★	大滷麵 油麵,肉絲S,雞蛋Q,大白菜	麥片飯 白米,麥片	壽喜燒肉片 肉片S,洋蔥Q-煮	毛豆燴豆腐 豆腐,毛豆仁T-煮	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋Q		奶酪 奶酪	水果	5.9	1.6	1.1	0.5	0.2	1.8	400	663	698
10/26	星期一	★	【光復節連假】									0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0
10/27	星期二	★	肉包+鮮奶 肉包,鮮奶	紫米飯 白米,紫米	蘿蔔燒雞 雞丁S,白蘿蔔Q	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	三絲湯 竹筍,木耳Q,肉絲S		皮蛋瘦肉粥 皮蛋,絞肉,白米,高麗菜	水果	5.5	1.7	1.2	0.5	0.2	2.3	365	668	703
10/28	星期三	★	濃湯通心粉 通心粉,絞肉S,南瓜,洋蔥	特餐 特餐	肉燥拌麵 油麵,絞肉S,豆芽菜Q	蜜香油腐 油豆腐,白芝麻-煮	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q,雞蛋Q		奶香紫米湯 紫米,糯米,紅豆,雪蓮子,牛奶	水果	6.3	1.6	1.2	0.2	0.2	1.8	357	655	690
10/29	星期四	★	珠貝肉茸蔬菜粥 白米,珠貝,絞肉S,蚵白菜	藜麥飯 白米,藜麥	南洋咖哩雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	塔香海茸 海茸-煮	季節蔬菜	薏仁排骨湯 香菇,洋薏仁,龍骨丁S		豚骨烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,高麗菜	水果	5.5	2.1	1.5	0	0.2	2.2	282	617	649
10/30	星期五	★	香蔥雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,洋蔥	糙米飯 白米,糙米	筍干燒肉 肉片S,筍干-煮	開陽白菜滷 大白菜Q,豆皮,蝦米-炒	季節蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q,雞丁S		地瓜西谷米 地瓜,西谷米	水果	6.3	1.6	1.3	0	0.2	1.8	234	621	654

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：10/16。

＊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。

115年 11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)
11/2	星期一	★	筍香大滷麵 拉麵,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-煮	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	優格 優格	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.2	263	614	646
11/3	星期二	★	肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,蚵白菜	小米飯 白米,糯小米	洋蔥燒雞 雞丁S,洋蔥S-煮	布丁蒸蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-蒸	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇Q,白蘿蔔Q,肉絲S	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	水果	5.9	1.8	1.2	0.2	0.2	1.7	217	626	659
11/4	星期三	★	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,龍骨TS	芋籤粿湯 芋籤粿,高麗菜	水果	5.9	1.5	1.2	0.5	0.2	1.5	335	650	684
11/5	星期四	★	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	蒜香海茸 海茸-炒	季節蔬菜	羅宋雞湯 番茄Q,雞丁S,大白菜Q,西芹Q	埔里米粉湯 粗米粉,肉絲S,豆芽菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.2	236	612	644
11/6	星期五	★	麻油麵線 麵線,肉絲S,大白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	油腐燒肉 肉片S,油豆腐-煮	菜脯蛋 雞蛋Q,碎脯-炒	季節蔬菜	四神湯 洋蔥仁,淮山,芡實,大骨S	日式關東煮 白蘿蔔,黑輪,香菇,高麗菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.2	227	608	640
11/9	星期一	★	古早味米苔目 米苔目,絞肉S,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	京醬燒雞 雞丁S,洋蔥Q-煮	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	吻仔魚肉茸粥 白米,吻仔魚,絞肉S,蚵白菜	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.1	244	609	641
11/10	星期二	★	味噌蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,大白菜	紫米飯 白米,紫米	咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮	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,金針菇,高麗菜	水果	5.6	1.9	1.6	0	0.2	1.7	207	594	625
11/11	星期三	★	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	奶香燒仙草 仙草汁,紅豆,花豆,小芋圓,牛奶	水果	5.9	1.7	1.3	0.2	0.2	1.7	235	623	656
11/12	星期四	★	水煎包+豆漿 水煎包,豆漿	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞丁 雞丁S,洋蔥Q-煮	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	188	637	671
11/13	星期五	★	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 蒲瓜Q,蝦米-炒	季節蔬菜	蘿蔔鮮排湯 白蘿蔔Q,龍骨TS	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	325	632	665
11/16	星期一	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,肉絲S,大白菜	小米飯 白米,糯小米	三杯魚丁 魚丁Q,馬鈴薯Q-煮	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 大黃瓜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	216	615	647
11/17	星期二	★	奶油吐司+鮮奶 奶油吐司,鮮奶	蕎麥飯 白米,蕎麥	蒸肉餅 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,角螺	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	353	665	700
11/18	星期三	★	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	奶香紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁,牛奶	水果	5.8	1.7	1.2	0.2	0.2	1.8	299	621	653
11/19	星期四	★	豬肉小米粥 白米,小米,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-煮	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	183	611	643
11/20	星期五	★	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,水煮花生-煮	紅娘炒蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	豆薯薏仁湯 豆薯Q,洋薏仁	燕麥銀耳湯 燕麥,白木耳,紅棗	水果	5.9	1.5	1.2	0	0.2	1.7	204	584	614
11/23	星期一	★	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-煮	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	鮪魚蔬菜粥 白米,鮪魚罐,絞肉S,蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.6	0	0.2	2.2	215	618	650
11/24	星期二	★	鮮肉餛飩湯 小白菜,餛飩	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	0.2	2.1	191	611	643
11/25	星期三	★	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	奶香芋頭西谷米 芋頭,西谷米,牛奶	水果	5.9	1.7	1.2	0.2	0.2	1.8	284	624	656
11/26	星期四	★	菜包+鮮奶 菜包,鮮奶	糙米飯 白米,糙米	三杯翅小腿 翅小腿S,麵腸-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	0.5	0.2	1.7	308	645	679
11/27	星期五	★	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-煮	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+麥茶 地瓜,大麥	水果	5.9	1.6	1.4	0	0.2	1.7	175	594	625
11/30	星期一	★	肉絲粿條湯 肉絲,板條,小白菜	小米飯 白米,糯小米	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	204	611	643

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：11/20。

＊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。

115年 12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)
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		慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	水果	5.8	1.7	1.0	0.5	0.2	1.9	240	662	697
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		雞肉蔬菜湯麵 意麵,雞肉絲S,蚵白菜	水果	5.8	1.7	1.2	0	0.2	1.7	314	584	615
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	248	613	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		山藥銀耳湯 白木耳,山藥,桂圓	水果	5.9	1.5	1.4	0	0.2	1.7	166	590	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,豆箸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	264	608	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	350	666	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		奶香綠豆麥角湯 綠豆,麥片,牛奶	水果	5.9	1.7	1.0	0.2	0.2	1.8	253	620	652
12/10	星期四	★	茄汁螺旋麵 螺旋麵,肉絲S,大白菜	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一炒	季節蔬菜	銀蘿大骨湯 白蘿蔔Q,大骨S		擔擔粄條 粄條,肉絲S,豆芽菜	水果	5.5	2.0	1.4	0	0.2	2.2	195	610	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	蜜汁肉丁 肉丁S,馬鈴薯Q-煮	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		芋香西米露 芋頭Q,西谷米,椰漿	水果	5.8	1.6	1.1	0	0.2	1.7	218	581	612
12/14	星期一	★	味噌拉麵 拉麵,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	222	611	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	268	583	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		雞蛋肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,雞蛋Q,蚵白菜	水果	5.9	1.6	1.1	0.5	0.2	1.8	393	663	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		蔥香麵線 麵線,肉絲S,豆芽菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.1	242	605	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		奶香綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,牛奶	水果	5.9	1.5	1.3	0.2	0.2	2.2	305	642	676
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 豆薯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	279	607	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		紫米奶香露 紅豆,紫米,牛奶	水果	5.6	1.6	1.4	0.2	0.2	1.8	227	607	639
12/23	星期三	★	芝麻包+豆漿 芝麻包,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	266	619	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	308	679	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	0	0
12/28	星期一	★	羅宋通心麵 通心麵,絞肉,大白菜,西芹	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		珠貝香菇瘦肉粥 白米,珠貝,絞肉S,香菇,高麗菜	水果	5.5	2.0	1.5	0	0.2	2.1	232	603	635
12/29	星期二	★	肉包+蛋花湯 肉包,雞蛋	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		奶香地瓜紅豆湯 地瓜,紅豆,牛奶	水果	5.9	1.5	1.2	0.2	0.2	1.9	255	620	653
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	203	614	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	400	664	699

＊蔬食日及3章1Q豆奶日：12/18。

＊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。