

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第6週)

別	2019/10/01 周二			2019/10/02 周三			2019/10/03 周四			2019/10/04 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
主食	麥片飯	白米-存 麥片	32 8	蔬食日	白米-存	40	糙米飯	白米-存 糙米	32 8	紫米飯	白米-存 黑糯米	35 5
主菜	蘿蔔 燒雞	CAS雞丁50g	35	四季 腰果 炊飯	腰果	5	雞肉 壽喜 燒	CAS雞丁50g	35	筍乾 燜肉	CAS肉丁	35
		白蘿蔔	35		三色丁非基改	10		西洋芹	7		筍干	20
		紅蘿蔔w	5		時蔬	20		杏鮑菇	3		八角-存	0.5
		蒜頭w	0.5		洋蔥	10		洋蔥	10		蒜頭w	0.7
		薑w	0.5		袖珍菇	6		紅蘿蔔w	5			
					杏鮑菇	6		蔥w	0.5			
								醬油				
副菜	肉末 油豆腐	△油豆腐非基改	45	懷舊 蒸蛋	洗選蛋w	40	黃瓜 燴蝦 仁	大黃瓜	40	味噌 燒南 瓜	南瓜	40
		CAS絞肉	3		醬油			熟蝦仁	6		CAS絞肉	5
		薑w	0.5					紅蘿蔔w	3		味噌非基改	6
								蒜頭w	0.5			
青菜	有機 青菜	有機青菜 蒜頭w	50 0.5	溯源 青菜	溯源青菜 蒜頭w	50 0.5	有機 青菜	有機青菜 蒜頭w	50 0.5	溯源 青菜	溯源青菜 蒜頭w	50 0.5
湯品	海絲 玉米湯	海帶絲	17	洋芋 菇菇湯	洋芋	25	冬瓜 薏仁 湯	冬瓜	30	花枝 羹湯	花枝羹	8
		玉米粒非基改	3		金針菇	6		小薏仁	3		白蘿蔔	15
		CAS大骨	6		紅蘿蔔w	4		CAS大骨	5		脆筍絲	6
								薑w	0.5		紅蘿蔔w	3
											洗選蛋w	5
								黑木耳絲w	0.2			
										柴魚片	0.5	
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1
早點	芋頭 糕湯	芋頭糕	70	香菇 鮮筍 粥	白米-存	20	肉包 小鮮 奶	鮮肉包	60	鮮蔬 什錦 煲	CAS肉片	3
		CAS絞肉	5		竹筍	10					火鍋餃	13
		韭菜	4		洗選蛋w	6					時蔬	30
		香菇w	0.5		香菇w	0.5					鱈魚燒	15
		蝦米	0.5		蔥/芹菜	0.5						
											小鮮奶	125
						吸管						
午點	檸檬 愛玉	愛玉	150	慶生 蛋糕 冬瓜 茶	14"奶油蛋糕-個/30人	75	肉羹 麵線	紅麵線	20	椰漿 西米 露	西谷米	20
		檸檬	3					肉羹	10		芋頭丁	5
		二砂糖	18					紅蘿蔔w	3		二砂糖	18
					冬瓜塊	12		洗選蛋w	6		椰漿	3
								黑木耳絲w	0.3			
								香菜	0.5			
營養 成分 (份)		五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量		五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量		五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量		五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量		五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量		
		4.2 2.2 1.1 1.0 0.0 1.4 702		5.0 1.5 1.1 1.0 0.0 2.4 739		4.3 2.1 1.4 1.0 0.5 1.1 665		4.5 2.0 1.2 1.0 0.0 1.6 702				

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第7週)

別	2019/10/07 周一			2019/10/08 周二			2019/10/09 周三			2019/10/10 周四			2019/10/05 周六				
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g		
主食	米食餐	白米-存	40	薏仁飯	白米-存	32	蔬食日	米苔目	100				紫米飯	白米-存	35		
主菜	鮭魚蛋炒飯	三色丁非基改	15	鐵板肉片	小薏仁	8	客家米苔目湯						香菇肉燥	黑糯米	5		
		鮮魚碎肉	12		CAS肉片	35		油豆片切絲非基改	8					CAS絞肉	35		
		洋蔥	20		三色丁非基改	5		時蔬	20					洋蔥	25		
		洗選蛋w	12		洋蔥	15		韭菜	4					香菇w	0.5		
		蔥w	0.7		黑木耳絲w	0.2		黑木耳絲	0.3					碎紅蔥頭	0.5		
								香菇	0.5					蒜頭w	0.5		
副菜	雙色花椰	青花菜	25	梅香麵腸	梅干菜	7	蠔油燒百頁	百頁豆腐非基改	25				韭香銀芽	綠豆芽	35		
		白花菜	15		麵腸	40		洋芋	15					韭菜	5		
		黑木耳絲w	0.2					洋蔥	6					紅蘿蔔w	3		
		紅蘿蔔w	3					紅蘿蔔	2					CAS肉絲	3		
		蒜頭w	0.5					蠔油									
青菜	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	季節時蔬	季節時蔬	50				溯源青菜	溯源青菜	50		
		蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5		時蔬	0.5					蒜頭w	0.5		
湯品	青菜豆腐湯	豆腐非基改	20	絲瓜蛤蠣湯	絲瓜	30							蓮藕大骨湯	蓮藕	25		
		時蔬	10		蛤蠣	10								大骨	5		
		蔥w	0.5		CAS大骨	5											
					薑w	0.5											
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1				水果	水果	1		
早點	海綿蛋糕	海綿蛋糕	50	什錦雞絲麵	雞絲麵	15	玉兔包	玉兔包	20				營養穀片	營養穀片非基改	17		
					時蔬	6											
	小鮮奶	小鮮奶	125		紅蘿蔔w	3	小鮮奶	小鮮奶	125						鮮奶	125	
		吸管			洗選蛋w	4		吸管									
				黑木耳絲w	0.2												
午點	地瓜粥	白米-存	15	綠豆麥片湯	綠豆	20	仙草蜜	仙草	100				鮮蔬滑蛋肉末粥	白米-存	20		
		地瓜	50		麥片	10		QQ	10					CAS絞肉	5		
					二砂糖	18		二砂糖	18					時蔬	8		
		肉鬆	20											紅蘿蔔w	3		
														洗選蛋w	6		
										蔥/芹菜	0.5						
營養成分	五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量				
	4.5 2.2 1.1 1.0 0.5 1.8 712			4.6 2.1 1.0 1.0 0.0 1.6 711			4.3 1.2 0.9 1.0 0.5 2.0 710						5.0 1.8 1.5 1.0 0.5 2.0 734				

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第8週)

別	2019/10/14 周一			2019/10/15 周二			2019/10/16 周三			2019/10/17 周四			2019/10/18 周五					
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g			
主食	米食餐	白米-存	40	紅扁豆飯	白米-存	35	蔬食日	義大利麵	50	小米飯	白米-存	32	燕麥飯	白米-存	32			
					紅扁豆	5					小米	8		燕麥粒	8			
主菜	咖哩豬肉燴飯	CAS肉片	30	鹽酥雞	CAS雞丁50g	30	茄汁玉米義大利麵	玉米粒非基改	12	泡菜燒肉	CAS肉片	30	咕咾雞丁	CAS雞丁50g	40			
		洋芋	20		甜不辣絲	15		鮑魚菇	5		大白菜	20		洋蔥	15			
		洋蔥	8		地瓜	20		時蔬	15		泡菜	10		鳳梨罐	15			
		紅蘿蔔w	8		地瓜粉	10		洋蔥	10					紅蘿蔔w	7			
		咖哩塊	5		九層塔	2		蘑菇義大利醬	20					蔥w	0.5			
副菜	蒸雞卷	雞卷	35	絲瓜金菇	絲瓜	55	五香滷蛋	洗選蛋w	60	豆腐鮮蚵	蚵仔	8	冬瓜燴肉片	冬瓜	60			
					金針菇	6		八角-存	0.5		豆腐非基改	40		CAS肉片	5			
					紅蘿蔔w	2		滷包			豆豉	0.3		薑w	0.5	薑w	0.5	
青菜	季節時蔬	季節時蔬	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50			
		蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5			
湯品	黃瓜貢片湯	大黃瓜	25	澎湖海菜湯	澎湖海菜	0.5	南瓜濃湯	南瓜	20	白玉蘿蔔湯	白蘿蔔	30	紅棗山藥湯	山藥	30			
		貢丸片	7		洗選蛋w	7		洋芋	5		紅蘿蔔w	5		大骨	5			
		紅蘿蔔w	5		薑w	0.5		洋蔥	5		CAS大骨	4		紅棗	0.5			
								三色丁非基改	4									
								麵粉	3									
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1			
早點	雜糧饅頭	雜糧饅頭	40	桂冠雲吞	雲吞	45	叮噹蛋糕	叮噹蛋糕	20	客家鹹粥	白米	20	客家板條湯	板條	50			
					時蔬	6					CAS絞肉	5		CAS絞肉	5			
					紅蘿蔔w	3					碎蘿蔔干	7		韭菜	4			
								米漿	150					時蔬	8	香菇w	0.5	
		小鮮奶	125							洗選蛋	6	蝦米	0.5					
		吸管								蔥/芹菜	0.5							
午點	莧菜麵線蛋	莧菜	8	吻魚糙米粥	白米	15	光泉玉米脆片燉奶	光泉玉米脆片燉奶	110	養生洋芋	洋芋	90	紅豆QQ湯	紅豆	20			
		白麵線	20		糙米	5								QQ	10			
		洗選蛋w	6		吻仔魚	4								二砂糖	18			
		黑木耳絲w	0.2		時蔬	7												
		薑w	0.5		紅蘿蔔	3								麥茶包	3			
		蔥w	0.5		蔥/芹菜	0.5								二砂糖	8			
營養成分(份)	五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量					
	4.8 2.1 1.2 1.0 0.5 2.0 736			5.0 1.8 1.2 1.0 0.0 1.8 657			5.0 1.5 1.2 1.0 0.5 2.0 698			4.8 2.0 1.2 1.0 0.0 1.0 653			4.6 1.7 1.7 1.1 0.0 1.2 685					

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第9週)

別	2019/10/21 周一			2019/10/22 周二			2019/10/23 周三			2019/10/24 周四			2019/10/25 周五																						
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g																				
主食	薏仁飯	白米-存 小薏仁	32 8	芝麻飯	白米-存 黑芝麻	39 0.5	蔬食日	拉麵-熟	100	麥片飯	白米-存 麥片	32 8	米食餐	白米-存	40																				
主菜	豆瓣魚丁	魚丁	80	塔香豬柳	CAS肉絲	35	田園味噌拉麵	洗選蛋w	10	三杯雞	CAS雞丁50g	40	肉絲蛋炒飯	CAS肉絲	15																				
		豆腐非基改	20		洋蔥	25		時蔬	15		CAS雞丁50g	10		三色丁非基改	12																				
		洋蔥	10		九層塔	3		鮮香菇	5		洋蔥	15		洋蔥	20																				
		黑木耳絲w	0.2		蒜頭w	0.5		金針菇	5		九層塔	3		洗選蛋w	12																				
		蔥w	0.7					味噌非基改	8		蒜頭w	0.5		蔥w	0.7																				
		薑w	0.7					蔥w	0.7		薑w	0.5																							
		豆瓣醬非基改	2																																
		本園一瓶豆瓣醬																																	
副菜	香炒甜條	甜不辣絲	40	白菜滷	大白菜	45	茄汁豆包	生豆包非基改	40	涼薯絲炒蛋	刈薯	25	香滷雞腿	雞腿	100																				
		時蔬	2		黑木耳絲w	0.2		洋蔥	7		洗選蛋w	25		八角-存	0.5																				
					洗選蛋w	7		三色丁非基改	4		蔥w	0.5		薑w	0.5																				
					蝦米	0.2		蕃茄醬						蒜頭w	0.5																				
青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	季節時蔬	季節時蔬	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50																					
	蒜頭w	0.5	蒜頭w	蒜頭w	0.5	蒜頭w	蒜頭w	0.5	蒜頭w	蒜頭w	0.5	蒜頭w	蒜頭w	0.5																					
湯品	扁蒲大骨湯	扁蒲	30	青木瓜排骨湯	青木瓜	30	季節時蔬			福菜肉片湯	福菜	10	馬鈴薯洋蔥湯	洋芋	25																				
		紅蘿蔔w	3		紅蘿蔔w	5					CAS肉片	6		洋蔥	5																				
		CAS大骨	5		CAS龍骨丁	5					薑w	0.5		紅蘿蔔w	2																				
		薑w	0.5		薑w	0.5								CAS大骨	5																				
果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1																					
早點	營養穀片	營養穀片非基改	17	玉米濃湯土司丁	土司	30	壽司	壽司	35	蛋糕捲	蛋糕捲	30	芋泥包	芋泥包	60																				
					洋芋	20																													
					玉米粒非基改	8																													
	小鮮奶	小鮮奶	125		紅蘿蔔w	4	海芽湯	海帶芽	0.5	小鮮奶	小鮮奶	125	豆漿	光泉豆漿1L非基改	150																				
		吸管			洗選蛋w	6		薑w	0.5		吸管																								
					太白粉-存	5		蔥w	0.5																										
午點	香菇絞肉粥	白米-存	20	仙草奶凍	仙草	100	中華豆花	中華豆花	150	糙米絞肉粥	白米-存	12	什錦火鍋湯	時蔬	40																				
		CAS絞肉	5		鮮奶1L	50					糙米	8		米粉	8																				
		時蔬	8		二砂糖	18					時蔬	8		CAS絞肉	5	豬血糕丁	10																		
		紅蘿蔔w	3								香菇w	0.5		蝦米	0.5	丸子	12																		
		洗選蛋w	6								蝦米	0.5		紅蘿蔔w	3																				
		香菇w	0.5								蔥w	0.5		蔥/芹菜	0.5																				
		蔥/芹菜	0.5																																
營養成分(份)	五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量																						
	4.6	2.0	1.0	1.0	0.5	1.8	701	4.7	1.3	1.5	1.0	0.2	1.9	719	4.9	2.1	0.9	1.0	0.0	1.6	654	4.7	1.8	2.2	1.0	0.5	2.0	732	5.0	2.1	1.3	1.0	0.0	2.0	690

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第10週)

別	2019/10/28 周一			2019/10/29 周二			2019/10/30 周三			2019/10/31 周四					
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g			
主食	麵食餐	小烏龍麵	110	薏仁飯	白米-存	32	蔬食日	白米-存	40	糙米飯	白米-存	32			
					小薏仁	8					糙米	8			
主菜	日式炒烏龍麵	CAS絞肉	10	鴿蛋肉燥	CAS絞肉	25	鮮蔬百菇燜飯	杏鮑菇	5	糖醋肉片	CAS肉片	35			
		三色丁非基改	5		豆干丁非基改	10		袖珍菇	5		洋蔥	15			
		時蔬	10		鴿蛋	11		金針菇	5		鳳梨罐	10			
		蟹味棒	5		洋蔥	15		玉米粒非基改	5		蕃茄醬	0.5			
		鮮香菇	3		蒜頭w	0.7		時蔬	15		二砂糖	0.05			
		丸子	7		薑w	0.7		洋蔥	10						
											紅蘿蔔w	3			
副菜	海鮮排	海鮮排	30	龍鳳腿	龍鳳腿	30	蘿蔔燒麵輪	白蘿蔔	35	麻婆豆腐	豆腐非基改	50			
						麵輪		8	CAS絞肉		5				
						紅蘿蔔w		3	三色丁非基改		2				
									蔥w		0.5				
									豆瓣醬非基改		2				
									本園一瓶豆瓣醬						
青菜	季節時蔬	季節時蔬	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50			
		蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5			
湯品	冬瓜枸杞湯	冬瓜	35	牛蒡養生湯	牛蒡	8	田園蔬菜湯	時蔬	25	花瓜雞湯	花瓜	8			
		枸杞	0.2		杏鮑菇	3		鮑魚菇	3		時蔬	20			
		CAS大骨	5		紅蘿蔔w	3		紅蘿蔔w	3		CAS雞丁50g	5			
		薑w	0.5		時蔬	15		黑木耳絲w	0.2		薑w	0.5			
					枸杞	0.2									
					CAS大骨	5									
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1			
早點	銅鑼燒	銅鑼燒	50	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	70	菠蘿餐包	菠蘿餐包	25	什錦米苔目	米苔目	50			
					CAS絞肉	5					CAS絞肉	5			
	小鮮奶	小鮮奶	125		韭菜	4	小鮮奶	小鮮奶	125		韭菜	4	韭菜	4	
		吸管			香菇w	0.5		吸管			香菇w	0.5	香菇w	0.5	
				蝦米	0.5			蝦米	0.5	蝦米	0.5				
午點	鮮蔬湯餃	熟水餃	68	地瓜芋圓湯	地瓜	50	玉米鮮蔬粥	白米-存	20	綠豆薏仁湯	綠豆	20			
		時蔬	6		芋圓	20		玉米粒非基改	8		小薏仁	8			
		紅蘿蔔w	3		二砂糖	18		青豆仁	5		二砂糖	18			
		油蔥酥	0.5					紅蘿蔔w	5						
											洗選蛋w	10			
營養成分(份)	五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量			五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量					
	4.8 2.2 1.1 1.0 0.5 1.5 719			4.6 1.9 0.9 1.0 0.0 1.8 700			4.8 1.4 1.6 1.0 0.5 2.0 692			4.8 1.8 1.3 1.1 0.0 1.0 691					