

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第10週)

												2019/11/01 周五		
別										餐點	食材名稱	個量g		
主食										五穀飯	白米-存	32		
											五穀米	8		
主菜										柳葉魚	柳葉魚-鮮	50		
副菜										醋溜馬鈴薯	洋芋	38		
											CAS肉絲	5		
											紅蘿蔔w	3		
											黑木耳絲w	0.2		
											蒜頭w	0.5		
青菜										溯源青菜	溯源青菜	50		
											蒜頭w	0.5		
湯品										海結黃芽湯	海帶結	13		
											黃豆芽非基改	5		
											CAS大骨	5		
											薑w	0.7		
果										水果刈包	水果	1		
											刈包	40		
											CAS肉片	10		
											時蔬	20		
											紅蘿蔔w	4		
											米漿	150		
午點										肉末麵線羹	紅麵線	20		
											CAS絞肉	5		
											紅蘿蔔w	4		
											黑木耳絲w	0.2		
											柴魚片	0.5		
											香菜	0.5		
營養成分(份)										五穀 豆魚 蔬菜 水果 乳品 油脂 熱量				
										4.7 2.2 1.1 1.0 0.0 1.7 658				

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第11週)

別	2019/11/04 周一			2019/11/05 周二			2019/11/06 周三			2019/11/07 周四			2019/11/08 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	燕麥飯	白米-存	32	芝麻飯	白米-存	39	蔬食日	白米-存	40	麥片飯	白米-存	32	麵食餐	小烏龍麵	110
		燕麥粒	8		黑芝麻	0.5					麥片	8			
主菜	玉米蒸肉餅	CAS絞肉	35	豉汁雞丁	CAS雞丁50g	50	茄汁蛋炒飯	時蔬	20	蒸醬冬瓜魚片	魚片	90	鐵板麵	CAS肉絲	12
		玉米粒非基改	12		豆豉	0.5		三色丁非基改	10		蔞冬瓜	5		三色丁非基改	10
		豆腐非基改	8		時蔬	20		洋蔥	15		蔥w	0.5		時蔬	12
		紅蘿蔔w	3		蔥w	0.5		洗選蛋w	12		薑w	0.7		洋蔥	10
					蒜頭w	0.5		蔥w	0.7					鮮香菇	5
					薑w	0.5		蕃茄醬	2						
副菜	西芹炒腰果	西洋芹	28	洋蔥炒蛋	洋蔥	30	拌炒素雞	素雞非基改	40	螞蟻上樹	冬粉	10	黃瓜錦絲	大黃瓜	40
		腰果	2		洗選蛋w	25		香菜	0.5		CAS絞肉	5		CAS肉絲	3
		杏鮑菇	5					蒜頭w	0.5		時蔬	10		魚板片	3
		鮑魚菇	3								紅蘿蔔w	3		紅蘿蔔w	3
		紅蘿蔔w	3								黑木耳絲w	0.5		黑木耳絲w	0.2
		薑w	0.5												
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	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	白玉蘿蔔湯	白蘿蔔	30	南瓜蔬菜湯	南瓜	25	山藥枸杞湯	山藥	25	蓮藕大骨湯	蓮藕	25	白菜金菇湯	大白菜	30
		紅蘿蔔w	5		時蔬	6		枸杞	0.2		大骨	5		金針菇	4
		CAS大骨	4		CAS大骨	5								紅蘿蔔w	3
														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	水果	水果	1
早點	海綿蛋糕	海綿蛋糕	50	珍珠糯米丸	珍珠糯米丸	17.5	麻油麵線蛋	白麵線	20	日式關東煮	白蘿蔔	30	起司蛋三明治	土司	60
								洗選蛋w	6		豬血糕丁	15		起司片	10
								麻油			甜不辣條	15		洗選蛋w	30
								薑w	0.5		凍豆腐非基改	30			
小鮮奶	小鮮奶	小鮮奶	125	味噌湯	豆腐非基改	15				柴魚片	0.5	小鮮奶	小鮮奶	125	
		吸管			味噌非基改	6				蔥w	0.5		吸管		
					蔥w	0.5									
					柴魚片	0.5									
午點	黃金布丁	統一布丁	100	皮蛋瘦肉粥	白米-存	20	慶生蛋糕	14"奶油蛋糕-個/30人	75	芋香西米露	芋頭小丁	20	立冬-四神排骨湯	四神包	15
					CAS絞肉	5					西谷米	6		龍骨丁	10
					皮蛋	6					黑粉圓	6			
					時蔬	8					QQ	6			
					洗選蛋w	6					二砂糖	18			
					蔥/芹菜	0.5					黃耆	1			
						枸杞	0.5								
						紅棗	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 1.6 1.4 1.0 0.5 1.3 707			4.6 2.0 1.2 1.0 0.0 2.0 653			5.0 1.5 1.2 1.0 0.0 2.0 674			4.7 1.5 1.4 1.0 0.0 1.7 720			5.0 1.8 1.4 1.0 0.5 1.8 730		

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第12週)

別	2019/11/11 周一			2019/11/12 周二			2019/11/13 周三			2019/11/14 周四			2019/11/15 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	慧仁飯	白米-存	32	糙米飯	白米-存	32	蔬食日	白米-存	40	五穀飯	白米-存	32	米食餐	米粉	30		
		小慧仁	8		糙米	8					五穀米	8					
主菜	蔥燒雞丁	CAS雞丁50g	50	回鍋肉片	CAS肉片	30	日式雙菇燉飯	鮮香菇	8	南瓜燒肉	CAS肉丁	35	芋頭米粉湯	CAS絞肉	12		
		洋蔥	25		豆干片非基改	10		鮑魚菇	8		南瓜	30		芋頭	20		
		蔥w	0.5		高麗菜	15		時蔬	10		紅蘿蔔w	5		時蔬	10		
		薑w	0.7		豆瓣醬非基改	0.5		洋蔥	15		薑w	0.7		碎紅蔥頭	0.5		
					本園一瓶豆瓣醬			玉米粒非基改	8		蒜頭w	0.7		香菇w	0.5		
								紅蘿蔔w	6					蔥w	0.7		
								蔥w	0.7								
副菜	鳳梨木耳	鳳梨罐	25	富貴蒸蛋	香菇w	0.1	滷味拼盤	白蘿蔔	25	田園四寶	三色丁非基改	20	紅脆海帶絲	海帶絲	35		
		木耳絲/鮮	20		枸杞	0.1		黑豆干非基改	15		洋芋	20		CAS肉絲	3		
		CAS肉絲	5		洗選蛋w	40		素肚	10		CAS絞肉	5		紅蘿蔔w	3		
		紅蘿蔔w	3					香菜	0.5		蔥w	0.5		蒜頭w	0.5		
		薑w	0.5					蒜頭w	0.5		蒜頭w	0.5		薑w	0.5		
青菜	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	有機青菜	有機青菜	50	季節時蔬	季節時蔬	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	玉米蛋花湯	玉米粒非基改	20	洋芋紅蘿蔔湯	洋芋	26	薑絲冬瓜湯	冬瓜	40	金菇肉絲湯	金針菇	8					
		洗選蛋w	8		紅蘿蔔w	5		枸杞	0.2		時蔬	12					
		蔥w	0.5		CAS大骨	5		薑w	0.7		紅蘿蔔w	3					
											CAS肉絲	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	鮮肉包	鮮肉包	60	芋頭糕湯	芋頭糕	70	紅豆餐包	紅豆餐包	25	什錦羹湯	花枝羹	20	客家鹹粥	白米-存	20		
					CAS絞肉	5					時蔬	15		CAS絞肉	5		
					韭菜	4					紅蘿蔔w	3		碎蘿蔔干	7		
					香菇w	0.5		小鮮奶	125		洗選蛋w	5		時蔬	8		
		小鮮奶	125	蝦米	0.5			黑木耳絲w	0.2	洗選蛋w	6						
		吸管						香菜	0.5			蔥/芹菜	0.5				
午點	干貝海鮮粥	白米-存	20	雞塊鮮蔬湯	雞塊非基改	65	養生地瓜	地瓜	100	茶葉蛋	洗選蛋w	60	紅豆麥片湯	紅豆	20		
		干貝	3								茶葉蛋滷包	0.2		麥片	10		
		熟蝦仁	5												二砂糖	18	
		CAS絞肉	5														
		玉米粒非基改	5		時蔬	10		光泉豆漿1L非基改	150					海帶芽	0.5		
		紅蘿蔔w	3		紅蘿蔔w	2								薑w	0.5		
蔥/芹菜	0.5	大骨	3														
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				
	5.0 2.0 1.0 1.2 0.5 1.6 730			5.0 2.1 1.2 1.0 0.0 2.0 688			4.8 1.5 1.5 1.0 0.5 1.8 693			4.6 2.2 1.0 1.0 0.0 1.8 653			4.4 2.3 1.4 1.0 0.0 1.5 708				

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第13週)

別	2019/11/18 周一			2019/11/19 周二			2019/11/20 周三			2019/11/21 周四			2019/11/22 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	蕎麥飯	白米-存	32	紫米飯	白米-存	35	蔬食日	白米-存	40	紅扁豆飯	白米-存	35	麵食餐	小烏龍麵	100
		蕎麥	8		黑糯米	5		紅扁豆	5						
主菜	洋蔥嫩雞井	CAS雞丁50g	38	海結燒肉	CAS肉丁	35	五香蛋炒飯	豆干丁非基改	15	三杯魚丁	魚丁	80	紅燒豬肉麵	白蘿蔔	20
		洋蔥	15		海帶結	20		三色丁非基改	10		豬血糕丁	15		CAS肉片	15
		洗選蛋w	6		紅蘿蔔w	3		洋蔥	20		九層塔	3		洋蔥	6
		紅蘿蔔w	3		薑w	0.7		洗選蛋w	12		薑w	0.7		大蕃茄	6
		蔥w	0.5		蒜頭w	0.7		蔥w	0.7					紅蘿蔔w	4
副菜	蘿蔔絲肉末	白蘿蔔	40	開陽白菜	大白菜-本園加量	45	茼蒿炒鮮菇	時蔬	40	紅燒獅子頭	獅子頭	30	蔥燒油豆腐	△油豆腐非基改	40
		CAS絞肉	5		黑木耳絲w	0.2		素腰花片	3		時蔬	10		洋蔥	6
		紅蘿蔔w	3		蝦米	0.5		鮑魚菇	3		紅蘿蔔w	3		紅蘿蔔w	3
		蝦米	0.5					金針菇	3						
		蔥w	0.7					紅蘿蔔w	3						
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	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	蕃茄元氣湯	大蕃茄	10	木瓜大骨湯	青木瓜	30	薏仁蔬菜湯	洋芋	20	黃瓜鮑菇湯	大黃瓜	30			
		CAS肉絲	2		紅蘿蔔w	5		小薏仁	3		鮑魚菇	3			
		洋芋	15		CAS大骨	5		西洋芹	3		枸杞	0.2			
		紅蘿蔔w	3		薑w	0.5		洋蔥	5		CAS大骨	4			
		芹菜	0.5					紅蘿蔔w	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	紅糖饅頭	紅糖饅頭	40	銀絲卷	銀絲卷	40	起司蛋三明治	土司	60	客家板條湯	板條	50	桂冠雲吞	雲吞	45
						起司片		10	CAS絞肉		5	時蔬		6	
						洗選蛋w		30	韭菜		4	紅蘿蔔w		3	
						小鮮奶		125	小鮮奶		125	香菇w		0.5	
							蝦米	0.5							
午點	什錦麵疙瘩	麵疙瘩	50	肉燥冬粉	冬粉	15	雙薯甜湯	地瓜	60	海芽絞肉粥	白米-存	20	綜合燒仙草	仙草汁	50
		CAS絞肉	5		CAS絞肉	5		芋頭小丁	8		CAS絞肉	5		仙草用粉	1.25
		韭菜	4		時蔬	8		二砂糖	18		海帶芽	0.5		硬熟花生片	2
		紅蘿蔔w	3		紅蘿蔔w	4					時蔬	8		綠豆	8
		香菇w	0.5		蔥w	0.5					紅蘿蔔w	3		QQ	10
		蝦米	0.5		蒜頭w	0.5					洗選蛋w	6		二砂糖	18
											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 1.2 1.0 0.5 1.8 707			4.7 2.2 1.0 1.0 0.0 1.6 652			5.0 1.1 1.3 1.0 0.5 1.7 739			5.0 2.1 1.1 1.0 0.0 1.8 676			5.0 2.0 1.0 1.0 0.0 1.8 679		

楊梅幼兒園 108學年第一學期餐點表 (第14週)

別	2019/11/25 周一			2019/11/26 周二			2019/11/27 周三			2019/11/28 周四			2019/11/29 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	小米飯	白米-存	32	紅藜麥飯	白米-存+糙米	32+7	蔬食日	米苔目	100	燕麥飯	白米-存	32	米食餐	白米-存	40		
		小米	8		紅藜麥	0.5		燕麥粒	8								
主菜	日式燒肉	CAS火鍋肉片	30	粉蒸雞	CAS雞丁50g	40	客家米苔目湯	油豆片切絲非基改	8	味噌雞丁	CAS雞丁50g	40	海鮮燉飯	熟蝦仁	6		
		甜不辣條	8		地瓜	25		時蔬	20		時蔬	20		蛤蠣	8		
		洋蔥	12		蒸肉粉	5		韭菜	4		味噌非基改	8		魷魚翅	8		
		黃豆芽非基改	8		蒜頭w	0.7		黑木耳絲w	0.3					CAS絞肉	6		
		黑木耳絲w	0.2					香菇w	0.5					時蔬	10		
		白芝麻	0.5											海帶芽	0.5		
		油膏												香菇w	0.5		
副菜	百頁錦青花	百頁豆腐非基改	40	金茸肉絲	冬粉	5	五香滷蛋	洗滌蛋w	60	客家小炒	豆干片非基改	30	蒸雞卷	雞卷	35		
		青花菜	6		CAS肉絲	5		八角-存	0.5		CAS肉絲	4					
		紅蘿蔔w	3		金針菇	5		滷包			蔥w	4					
					時蔬	15					蒜頭w	0.5					
					紅蘿蔔w	4											
					黑木耳絲w	0.3											
					蒜頭w	0.7											
青菜	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	有機青菜	有機青菜	50	季節時蔬	季節時蔬	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	大滷湯	時蔬	20	冬瓜枸杞湯	冬瓜	35				牛蒡養生湯	牛蒡	8	肉骨茶排骨湯	CAS龍骨丁	10		
		紅蘿蔔w	4		枸杞	0.2					杏鮑菇	3		時蔬	10		
		洗滌蛋w	5		CAS大骨	5					紅蘿蔔w	3		金針菇	4		
		CAS大骨	5		薑w	0.5					時蔬	15		杏鮑菇	4		
											枸杞	0.2		CAS大骨	5	肉骨茶包	2.5
果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1			
早點	芝麻包	芝麻包	60	叮噹蛋糕	叮噹蛋糕	20	玉米煲湯	玉米段非基改	40	黑糖小饅頭	小饅頭	40	廣東粥	白米-存	20		
								紅蘿蔔w	8					CAS絞肉	5		
								凍豆腐非基改	20					碎蘿蔔干	5		
		米漿	150		小鮮奶	125		CAS大骨	8					油條	5		
午點	澎湖海菜麵線蛋	白麵線	20	麥片絞肉粥	白米-存	12	養生洋芋	洋芋	90	綠豆珍珠湯	綠豆	20	自製薑汁豆花	鮮豆漿非基改無糖	150		
		澎湖海菜	0.5		麥片	8					黑粉圓	10		豆花粉	3		
		洗滌蛋w	8		時蔬	8					二砂糖	18		二砂糖	18		
		薑w	0.5		CAS絞肉	5								薑w	1		
					香菇w	0.5					時蔬	10					
					蝦米	0.5		鮮蔬湯	紅蘿蔔w		2						
					紅蘿蔔w	3											
		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				
	4.8 2.1 1.1 1.0 0.0 1.9 667			4.5 2.0 1.2 1.0 0.5 1.9 703			5.0 2.0 1.3 1.0 0.0 1.5 660			4.6 1.6 1.0 1.0 0.5 1.7 737			4.9 2.1 1.3 1.0 0.0 1.7 742				