

桃園市立楊梅幼兒園 108年8-9月餐點表

週別	星期	日期	早上點心	午 餐					下午點心	營養成分 (份數)							
				主食	主菜	副菜	青菜	湯		五穀	豆魚	蔬菜	水果	乳品	油脂	熱量	
	五	08/30	菠蘿餐包+小鮮奶	米食餐	肉絲蛋炒飯	海鮮排	季節時蔬	馬鈴薯洋蔥湯	水果	綠豆薏仁湯	4.9	1.7	0.8	1.0	0.5	1.8	733
第2週	一	09/02	桂圓糯米粥	麵食餐	日式炒烏龍麵	香滷雞腿	溯源青菜	扁蒲大骨湯	水果	雙薯甜湯	4.5	2.6	1.2	1.0	0.0	1.7	709
	二	09/03	玉米濃湯土司丁	薏仁飯	塔香豬柳	黃瓜錦絲	有機青菜	牛蒡養生湯	水果	香菇絞肉粥	5.0	1.8	1.5	1.0	0.0	1.8	664
	三	09/04	肉包+小鮮奶	蔬食日	鮮蔬百菇燜飯	蜜汁黑干	季節時蔬	絲瓜蛋花湯	水果	慶生蛋糕+無糖麥茶	4.8	1.5	1.1	1.0	0.5	2.0	730
	四	09/05	家常意麵	糙米飯	紅糟雞丁	醋溜馬鈴薯	有機青菜	莧菜吻魚羹	水果	仙草蜜	4.8	2.0	0.8	1.0	0.0	2.0	740
	五	09/06	桂冠雲吞	五穀飯	糖醋肉片	日式蒸蛋	溯源青菜	海結黃芽湯	水果	日式關東煮	4.1	2.2	0.9	1.1	0.0	1.4	673
第3週	一	09/09	營養穀片+小鮮奶	蕎麥飯	蓮棗雞丁	芝麻嫩海芽	溯源青菜	黃瓜貢片湯	水果	鮮蔬麵線蛋湯	4.8	1.8	1.5	1.0	0.5	1.9	714
	二	09/10	什錦湯餃	紅藜麥飯	椒鹽地瓜魚丁	麻婆豆腐	有機青菜	菱角玉米湯	水果	紅豆麥片湯	4.7	2.5	0.8	1.0	0.0	1.9	690
	三	09/11	壽司+鮮蔬湯	蔬食日	金瓜炒米粉	紅燒烤麩	季節時蔬	白菜金菇湯	水果	客家鹹粥	4.5	1.5	1.2	1.0	0.0	1.7	666
	四	09/12	白饅頭+小鮮奶	紫米飯	竹筍香菇燜雞	蘿蔔錦羹	有機青菜	洋蔥蔬菜湯	水果	中秋點心+養生茶	4.6	1.7	1.5	1.0	0.5	2.0	732
	五	09/13			中秋節休假												
第4週	一	09/16	奶皇包+米漿	紅扁豆飯	桂筍燒肉	翡綠鮮雞米	溯源青菜	薯絲蛋花湯	水果	什錦米苔目	5.0	1.4	1.2	1.0	0.0	2.0	675
	二	09/17	玉米煲湯	小米飯	蔥爆魷魚條	紅蔘炒蛋	有機青菜	青木瓜枸杞湯	水果	廣東粥	4.5	2.2	1.1	1.0	0.0	0.8	656
	三	09/18	紅豆餐包+小鮮奶	蔬食日	夏威夷炒飯	百頁燒鮮菇	季節時蔬	蓮藕紅棗湯	水果	自製黑糖豆花	4.5	2.0	1.8	1.1	0.5	2.0	750
	四	09/19	蘿蔔糕湯	南瓜飯	家常雞丁	絲瓜肉絲	有機青菜	肉骨茶排骨湯	水果	皮蛋瘦肉粥	5.0	1.9	1.6	1.0	0.0	1.8	674
	五	09/20	蔥花蛋三明治+小鮮奶	米食餐	客家板條湯	滷翅腿	溯源青菜		水果	養生地瓜+蛋花湯	4.6	2.0	1.0	1.0	0.5	1.6	692
第5週	一	09/23	銅鑼燒+豆漿	麵食餐	什錦麵疙瘩	照燒豬排	溯源青菜		水果	瓠瓜瘦絞粥	4.7	2.1	0.8	1.0	0.0	2.0	655
	二	09/24	銀絲卷+小鮮奶	薑黃飯	京醬豬柳	三色豆腐羹	有機青菜	玉米濃湯	水果	家常米粉湯	5.0	2.0	1.2	1.0	0.5	1.8	734
	三	09/25	什錦雞絲麵	蔬食日	洋芋沙拉大亨堡	薯餅	季節時蔬	海芽味噌湯	水果	茶葉蛋+無糖麥茶	4.4	1.3	1.0	1.0	0.0	2.2	675
	四	09/26	紅糖饅頭+小鮮奶	燕麥飯	醬瓜雞丁	螞蟻上樹	有機青菜	南瓜蔬菜湯	水果	鮮蔬水晶餃	4.8	1.8	1.0	1.0	0.5	1.5	686
	五	09/27	燒賣+鮮蔬金菇湯	芝麻飯	鱈香魚	開陽扁蒲	溯源青菜	冬瓜大骨湯	水果	黃金奶酪	4.7	2.2	1.0	1.0	0.0	1.9	662
第6週	一	09/30	奶油餐包+小鮮奶	麵食餐	豬肉熟水餃		季節時蔬	酸辣湯	水果	干貝海鮮粥	4.5	2.0	0.6	1.0	0.5	2.0	692

註 ※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。