

桃園市立南崁幼兒園113年暑期菜單總表

週別	星期	日期	早上點心		午 餐					水果	下午點心		營養成分(份數)						
					主食	主菜	副菜	青菜	湯				五穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第1週	一	07/01	雞蛋糕	鮮奶	特餐	肉絲炒麵	金苜黃瓜	季節青菜	酸白菜凍腐湯	水果	皮蛋瘦肉粥		5.1	1.9	0.0	1.8	1.0	1.7	680
	二	07/02	酸辣麵疙瘩			糙米飯	鹽水雞	芹香海茸	季節青菜	榨菜絲湯	水果	銀耳甜湯	4.9	1.7	0.0	1.7	1.0	1.7	720
	三	07/03	奶皇包	鮮奶	特餐	香菇白米油飯	紅蔞炒蛋	季節青菜	昆布蔬菜湯	水果	絲瓜麵線		5.0	1.6	0.5	1.7	1.0	1.8	726
	四	07/04	蒸地瓜	麥茶		燕麥飯	黃金海鮮排	薑燒冬瓜	季節青菜	金瓜大骨湯	水果	淡水魚丸湯	5.1	1.8	0.0	1.8	1.0	2.0	685
	五	07/05	冬菜冬粉			香Q白米飯	馬鈴薯燒肉	鮮蔬百頁	季節青菜	牛蒡豚骨湯	水果	綠豆甜湯	5.2	1.7	0.0	1.7	1.0	1.8	745
第2週	一	07/08	小餐包	鮮奶	特餐	壽喜燒丼飯	醬燒豆干	季節青菜	黃瓜雞骨湯	水果	韭香板條		5.1	1.8	0.5	1.7	1.0	1.8	749
	二	07/09	鮮魚元氣粥			紅扁豆飯	雙羅燉雞	田園三色	季節青菜	海芽蛋花湯	水果	紅豆QQ湯	4.9	2.0	0.0	1.6	1.0	1.7	740
	三	07/10	紅糖饅頭	鮮奶	特餐	蘑菇鐵板麵	玉米香酥餅	季節青菜	青菜豆腐湯	水果	港式蘿蔔糕		5.0	1.6	0.5	1.6	1.0	1.8	725
	四	07/11	雲吞米粉			糙米飯	京醬肉絲	蟹絲炒扁蒲	季節青菜	竹筍大骨湯	水果	日式關東煮	4.9	1.7	0.0	1.8	1.0	2.0	664
	五	07/12	蒜味肉羹湯			特餐	叻仔魚炒飯	蒸雞捲	季節青菜	木瓜枸杞湯	水果	黑糖豆花	5.0	1.6	0.0	1.6	1.0	1.7	717
第3週	一	07/15	玉兔包	鮮奶		香Q白米飯	瓜仔肉	開陽絲瓜	季節青菜	蔬菜蛋花湯	水果	肉燥湯麵	5.1	1.7	0.5	1.8	1.0	1.8	744
	二	07/16	什錦湯餃			糙米飯	海結燒雞	香炒甜絲	季節青菜	蓮藕湯	水果	福州丸湯	5.0	1.8	0.0	1.6	1.0	1.7	732
	三	07/17	全麥土司	優酪乳	特餐	蔬香拌飯	懷舊蒸蛋	季節青菜	蔬菜金菇湯	水果	蔬菜雞絲麵		4.8	1.5	0.5	1.7	1.0	1.8	725
	四	07/18	蒸米血糕	大麥決明茶		紅藜飯	蔥燒魚	肉絲炒洋芋	季節青菜	冬瓜豚骨湯	水果	客家芋粿湯	4.7	1.8	0.0	1.7	1.0	2.0	655
	五	07/19	玉米瘦肉粥			特餐	金瓜炒米粉	蒜香毛豆莢	季節青菜	蘿蔔湯	水果	地瓜甜湯	5.0	1.6	0.0	1.5	1.0	1.8	719
第4週	一	07/22	統一杯子蛋糕	鮮奶	特餐	香菇肉燥飯	薑燒麵腸	季節青菜	酸菜豬血湯	水果	海鮮豆腐羹		4.8	1.6	0.5	1.6	1.0	1.9	715
	二	07/23	什錦黑輪湯			糙米飯	香酥魚排	螞蟻上樹	季節青菜	薯絲蛋花湯	水果	桂圓紫米粥	4.8	2.0	0.0	1.7	1.0	2.0	749
	三	07/24	古早味鹹粿湯			特餐	田園味噌拉麵	香拌素雞	季節青菜		水果	仙草蜜	4.7	1.6	0.0	1.5	1.0	1.8	698
	四	07/25	芝麻包	鮮奶		小米飯	豉汁雞丁	金菇白菜滷	季節青菜	扁蒲魚丸湯	水果	鍋燒意麵	5.0	1.8	0.5	1.8	1.0	1.9	749
	五	07/26	吻魚滑蛋粥			香Q白米飯	筍干燒肉	三色干絲	季節青菜	紫菜湯	水果	綠豆麥片湯	5.1	1.6	0.0	1.7	1.0	1.8	731
第5週	一	07/29	小餐包	鮮奶	特餐	鍋燒烏龍麵	香酥魷魚丸	季節青菜		水果	鮮蔬甜條湯		4.7	1.8	0.0	1.5	1.0	1.8	641
	二	07/30	香菇瘦肉粥			糙米飯	蜜汁燒雞	玉米炒蛋	季節青菜	福菜大骨湯	水果	扁食湯	5.1	2.0	0.0	1.7	1.0	2.0	698
	三	07/31	蔥香米台目			特餐	咖哩蛋炒飯	醬淋嫩豆腐	季節青菜	玉米蛋花湯	水果	檸檬愛玉	4.8	1.6	0.0	1.6	1.0	1.8	707
	四	08/01	雜糧饅頭	鮮奶		薏仁飯	蔥爆肉絲	金瓜佃煮	季節青菜	莧菜吻魚羹	水果	白菜凍腐肉片湯	4.9	1.7	0.5	1.7	1.0	1.9	732
	五	08/02	培根通心粉			香Q白米飯	薑絲蒸魚	海結滷麵輪	季節青菜	馬鈴薯洋蔥湯	水果	綜合QQ湯	5.0	1.8	0.0	1.8	1.0	1.8	742
第6週	一	08/05	蛋糕捲	鮮奶	特餐	台南擔仔麵	滷翅腿	季節青菜		水果	海鮮豆腐羹		4.8	1.7	0.5	1.5	1.0	1.8	715
	二	08/06	蛋花湯餃			蕎麥飯	麻油雞	紅燒獅子頭	季節青菜	海裙湯	水果	地瓜瘦肉粥	5.2	1.8	0.0	1.7	1.0	2.0	690
	三	08/07	油腐細粉湯			香Q白米飯	香菇素燥	洋蔥炒蛋	季節青菜	冬瓜薏米湯	水果	綠豆蒜	5.1	1.5	0.0	1.8	1.0	1.7	721
	四	08/08	銀絲卷	鮮奶		芝麻飯	洋芋燒雞	黃瓜燴四喜	季節青菜	味噌蛋花湯	水果	玉米排骨湯	4.9	1.7	0.5	1.7	1.0	1.8	727
	五	08/09	麵線糊			特餐	豬肉燴飯	開陽蘿蔔絲	季節青菜	金針湯	水果	花枝羹湯	5.0	1.7	0.0	1.6	1.0	1.7	652

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。

註 ※豬肉皆為國產豬肉。

註 ※暑輔期間送貨日為每週一、三。

