桃園市立南崁幼兒園114年暑期菜單總表

週別	星期	日 期	早上點心		午餐 主食	午餐 主菜	午餐 副菜	午餐 青菜	午餐 湯	下午點心		水果	營養成分(份數) 五穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第1週	一	7/7	奶油餐包	鮮奶	特　餐	中華炒麵	紅燒獅子頭	季節時蔬	木瓜豚骨湯	營養吻魚粥		水果	4.9	1.5	0.5	1.3	1.0	2.0	702
	二	7/8	雲吞米粉湯		糙米飯	蠔油雞丁	筍乾麵輪	季節時蔬	榨菜肉絲湯	綠豆麥片湯		水果	4.8	1.5	0.0	1.3	1.0	1.8	680
	三	7/9	小饅頭夾起司	鮮奶	蔬食餐	醬淋嫩豆腐	紅蔘炒蛋	季節時蔬	田園南瓜湯	絲瓜麵線		水果	4.6	1.4	0.5	1.0	1.0	2.0	665
	四	7/10	古早味鹹粿湯		小米飯	樹子蒸魚	黃瓜錦絲	季節時蔬	枸杞蓮藕湯	小籠包	低糖豆漿	水果	4.7	1.5	0.0	1.1	1.0	2.0	619
	五	7/11	肉羹湯		特　餐	家鄉滷肉飯	蘭陽西魯肉	季節時蔬	白玉豚骨湯	地瓜芋圓湯		水果	4.6	1.9	0.0	1.4	1.0	1.8	702
第2週	一	7/14	蜂蜜蛋糕	鮮奶	特　餐	咖哩肉絲炒飯	芹香小炒	季節時蔬	福菜大骨湯	客家粄條		水果	5.3	1.2	0.5	1.2	1.0	2.0	707
	二	7/15	鮮蔬湯餃		糙米飯	雙蘿燉雞	香炒海茸	季節時蔬	鮮筍大骨湯	皮蛋瘦肉粥		水果	4.8	2.6	0.0	1.4	1.0	2.0	716
	三	7/16	芋泥包	鮮奶	蔬食餐	香拌素雞	洋蔥炒蛋	季節時蔬	黃瓜菇菇湯	銀耳甜湯		水果	4.7	1.4	0.5	1.2	1.0	1.8	730
	四	7/17	柴魚麵線糊		芝麻飯	沙茶肉片	蝦香扁蒲	季節時蔬	莧菜吻魚羹	玉米排骨湯		水果	4.8	2.0	0.0	1.5	1.0	2.1	676
	五	7/18	餡餅	養生麥茶	特　餐	蕃茄肉醬義大利麵	黃金蝦捲	季節時蔬	巧達濃湯	紅豆紫米湯		水果	4.8	2.0	0.0	1.0	1.0	2.0	719
第3週	一	7/21	營養穀片	鮮奶	特　餐	香菇肉燥飯	蒜香花椰	季節時蔬	冬瓜豚骨湯	肉絲湯麵		水果	4.9	2.0	0.5	1.5	1.0	2.0	740
	二	7/22	肉燥芋粿湯		糙米飯	花瓜燒雞	田園四寶	季節時蔬	大滷湯	鮮魚元氣粥		水果	4.7	1.8	0.0	1.2	1.0	2.0	647
	三	7/23	蛋香意麵		蔬食餐	醬燒豆包	香菇蒸蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯	仙草蜜		水果	4.6	2.4	0.0	1.0	1.0	1.7	748
	四	7/24	雜糧饅頭	鮮奶	紫米飯	麻油雞	蔥爆黑輪	季節時蔬	絲瓜滑蛋湯	泡菜鮮菇煲		水果	5.2	1.5	0.5	1.1	1.0	1.9	708
	五	7/25	蔬菜雞茸粥		特　餐	豬肉滑蛋燴飯	蒜香毛豆莢	季節時蔬	山藥枸杞湯	福州丸湯		水果	5.0	2.7	0.0	1.0	1.0	2.0	727
第4週	一	7/28	奶酥餐包	鮮奶	特　餐	鍋燒烏龍麵	黃金海鮮排	季節時蔬	-	香菇瘦肉粥		水果	4.8	1.7	0.5	1.0	1.0	2.2	710
	二	7/29	和風關東煮		糙米飯	瓜仔肉	螞蟻上樹	季節時蔬	牛蒡豚骨湯	綠豆蒜QQ		水果	4.7	2.0	0.0	1.1	1.0	2.0	718
	三	7/30	豆沙包	鮮奶	蔬食餐	蜜汁豆干	洋蔥炒蛋	季節時蔬	蘿蔔玉米湯	蔬菜蛋麵線		水果	4.8	1.2	0.5	1.3	1.0	1.5	652
	四	7/31	家常米粉湯		麥片飯	醬燒雞	蒜香絲瓜	季節時蔬	青菜豆腐湯	馬鈴薯濃湯		水果	4.9	1.5	0.0	1.5	1.0	1.7	650
	五	8/1	扁食湯		特　餐	吻仔魚炒飯	蒸雞捲	季節時蔬	冬菜肉片湯	黑糖地瓜湯		水果	5.0	2.2	0.0	1.1	1.0	1.7	739
第5週	一	8/4	葡萄土司	鮮奶	特　餐	豚骨拉麵	香酥魷魚丸	季節時蔬	-	榨菜肉絲麵		水果	6.8	1.5	0.5	1.0	1.0	2.0	824
	二	8/5	味噌蘿蔔煮		燕麥飯	馬鈴薯燒雞	三色干絲	季節時蔬	黃瓜大骨湯	芋頭西米露		水果	5.0	3.0	0.0	1.7	1.0	1.8	819
	三	8/6	紅糖饅頭	鮮奶	蔬食日	香菇白米油飯	鮮蔬炒蛋	季節時蔬	白菜金菇湯	蔬菜滑蛋粥		水果	4.7	1.3	0.5	1.0	1.0	1.6	649
	四	8/7	肉絲湯粄條		五穀飯	豉汁雞丁	醬燒冬瓜	季節時蔬	桂筍豚骨湯	什錦湯餃		水果	4.8	2.6	0.0	1.8	1.0	1.8	716
	五	8/8	燒賣	紫菜湯	紅藜飯	醬燒肉片	玉米肉茸	季節時蔬	木瓜雞骨湯	黑糖豆花		水果	4.8	1.3	0.0	1.1	1.0	1.7	664
第6週	一	8/11	杯子蛋糕	鮮奶	特　餐	咖哩雞肉燴飯	培根高麗菜	季節時蔬	味噌蛋花湯	豚肉烏龍麵		水果	4.8	1.8	0.5	1.3	1.0	2.0	715
	二	8/12	花枝羹湯		芝麻飯	蔭冬瓜蒸肉	鮮炒麵腸	季節時蔬	香菇雞湯	及第粥		水果	5.1	3.0	0.0	1.3	1.0	1.7	754
	三	8/13	銀絲卷	米漿	蔬食日	蘑菇鐵板麵	綜合滷味	季節時蔬	活力蔬菜湯	檸檬愛玉		水果	5.2	1.5	0.0	1.2	1.0	1.7	726
	四	8/14	鮮菇細粉煲		紅扁豆飯	糖醋魚丁	開陽扁蒲	季節時蔬	涼薯三絲湯	水煮蛋	大麥決明茶	水果	4.8	1.3	0.0	1.6	1.0	2.0	622
	五	8/15	玉米瘦肉粥		特　餐	香芋燒雞	香炒甜條	季節時蔬	海芽吻魚湯	奶酪		水果	4.7	2.3	0.4	1.0	1.0	1.5	706

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 ※可能含過敏原:甲殼. 芒果. 花生. 牛奶. 羊奶. 蛋. 堅果. 芝麻. 含麩質穀物. 大豆. 魚類及其製品，及使用亞硫酸鹽類等。

註 ※豬肉皆為國產豬肉。

確認:_____