

114年 11月 餐點計畫表

桃園市立南崁幼兒園



	三章1Q申請		早點心		午餐				午點心			全段微福 (份)	油蔴菜堅 果種子 (份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	水果 (份)	豆类蛋肉 (份)	熱量 (大卡)
11/3	星期一	★	燒賣+鮮奶 燒賣, 鮮奶	紫米飯 白米, 紫米	紅燒豬肉 肉片S, 白蘿蔔Q-煮	塔香炒豆干 豆干片-炒	季節 蔬菜	三絲湯 筍絲, 木耳Q, 肉絲S	地瓜鹹粥 白米, 地瓜, 絞肉S, 大白菜	水果 水果	5.5	1.6	1.7	0.5	0.4	2.0	711	
11/4	星期二	★	肉絲冬粉 冬粉, 肉絲S, 蚵白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	茄汁煮魚 魚丁Q, 馬鈴薯Q-煮	干絲炒肉絲 干絲, 肉絲S-炒	季節 蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q, 龍骨丁S	中華豆花 中華豆花	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0	0.4	2.0	655	
11/5	星期三	★	饅頭+瓶裝豆漿 饅頭+瓶裝豆漿	特餐 特餐	田園炒飯 白飯, 肉絲S, 香菇Q, 玉米粒Q	刺瓜肉片 大黃瓜Q, 肉片S-炒	季節 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	慶生蛋糕+麥茶 蛋糕, 麥茶	水果 水果	5.8	1.6	1.8	0	0.4	1.9	650	
11/6	星期四	★	香菇瘦肉粥 白米, 絞肉S, 香菇, 大白菜	小米飯 白米, 糯小米	醬燒豬肉 肉片S, 豆芽菜Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	季節 蔬菜	香菇雞湯 香菇Q, 冬瓜Q, 雞丁S	日式關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 玉米粒, 香菇, 高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.5	684	
11/7	星期五	★	筍香大滷麵 拉麵, 肉絲S, 筍絲, 雞蛋Q	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蜜汁雞丁 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	蒜香海草 海草-炒	季節 蔬菜	番茄白菜肉絲湯 番茄Q, 大白菜Q, 肉絲S	奶酪 光泉奶酪	水果 水果	4.3	1.6	1.6	0.5	0.4	2.0	621	
11/10	星期一	★	奶油吐司+鮮奶 奶油吐司, 鮮奶	麥片飯 白米, 麥片	香菇肉燥干丁 絞肉S, 碎干丁, 香菇Q-炒	木須高麗菜 高麗菜Q, 木耳Q-炒	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q	吻仔魚肉茸粥 白米, 吻仔魚, 絞肉S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	1.6	1.7	0.5	0.4	1.9	710	
11/11	星期二	★	羅宋通心麵 通心麵, 絞肉S, 洋蔥, 高麗菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	三杯雞 雞丁S, 麵腸-煮	蛋香扁蒲 扁瓜Q, 雞蛋Q-炒	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	日式烏龍麵 烏龍麵, 肉片S, 海帶芽	水果 水果	5.8	1.6	1.8	0	0.4	1.9	650	
11/12	星期三	★	雞肉小米粥 白米, 小米, 雞肉絲S, 高麗菜	特餐 特餐	客家炒飯條 飯條, 肉絲S, 豆芽菜Q	紅燒油豆腐 油豆腐, 玉米筍Q-煮	季節 蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q, 雞丁S	燒仙草 仙草汁, 綠豆, 花豆, 小芋圓	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0	0.4	1.9	651	
11/13	星期四	★	水煎包+瓶裝米漿 水煎包, 瓶裝米漿	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬肉 肉片S, 馬鈴薯Q-煮	青花炒雞絲 青花菜S, 雞肉絲S-炒	季節 蔬菜	佛手排骨湯 佛手瓜Q, 龍骨丁S	麻油麵線 白麵線, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.9	1.8	1.6	0	0.4	2.4	690	
11/14	星期五	★	豬肉湯麵 油麵, 肉絲S, 蚵白菜	紫米飯 白米, 紫米	紫蘇梅燒雞 雞丁S, 冬瓜Q-煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	季節 蔬菜	蔬菜肉片湯 大白菜Q, 洋蔥Q, 肉片S	蒸地瓜+鮮奶 地瓜, 鮮奶	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.4	1.9	727	
11/17	星期一	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲, 鮮奶	燕麥飯 白米, 燕麥	蛋香蒸肉餅 絞肉S, 雞蛋Q, 豆腐-蒸	毛豆玉米 毛豆仁T, 玉米粒Q-炒	季節 蔬菜	香菇蒲瓜湯 香菇Q, 蒲瓜Q, 肉絲S	雞茸蔬菜粥 白米, 雞肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	1.6	1.7	0.5	0.4	2.0	718	
11/18	星期二	★	肉羹麵線 麵線, 肉羹S, 大白菜	小米飯 白米, 糯小米	糖醋魚排 魚排Q-炸	菇菇高麗菜 高麗菜Q, 秀珍菇Q, 雪白菇Q-炒	季節 蔬菜	大滷湯 筍絲, 木耳Q, 雞蛋Q	沙茶肉絲冬粉 冬粉, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0	0.4	2.0	654	
11/19	星期三	★	古早味米苔目 米苔目, 絞肉S, 蝦米, 豆芽菜	特餐 特餐	雞絲玉米炒飯 白米, 雞肉絲S, 玉米粒Q	京醬干片 豆干片-炒	季節 蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q, 龍骨丁S	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	2.0	651	
11/20	星期四	★	菜包+瓶裝豆漿 菜包, 瓶裝豆漿	蕎麥飯 白米, 蕎麥	鐵板炒豬肉 肉片S, 洋蔥Q-炒	南瓜燜蛋 南瓜Q, 雞蛋Q-煮	季節 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐, 大白菜Q, 柴魚片	豚骨拉麵 拉麵, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	1.8	1.5	0	0.4	2.9	695	
11/21	星期五	★	海芽皮絲寬粉 寬粉, 海帶芽, 皮絲	糙米飯 白米, 糙米	客家燒油腐 油豆腐, 筍干	滷味花生 水煮花生, 小黃瓜Q, 豆干丁-煮	季節 蔬菜	青木瓜薏仁湯 青木瓜Q, 洋薏仁	愛心牛奶球+鮮奶 愛心牛奶球+鮮奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.5	0.4	2.0	728	
11/24	星期一	★	銀絲卷+鮮奶 銀絲卷, 鮮奶	麥片飯 白米, 麥片	銀蘿滷肉 肉丁S, 白蘿蔔Q-煮	腐皮白菜 豆皮, 大白菜Q-炒	季節 蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍Q, 雞丁Q	地瓜肉茸糙米粥 白米, 糙米, 絞肉S, 地瓜	水果 水果	5.6	1.6	1.8	0.5	0.4	2.0	722	
11/25	星期二	★	埔里肉燥米粉 米粉, 絞肉S, 大白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	塔香燒雞 雞丁S, 黑豆干-煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	季節 蔬菜	金針肉片湯 金針菜乾, 肉片S	豬肉刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	1.5	1.6	0	0.4	2.1	636	
11/26	星期三	★	肉燥麵疙瘩 麵疙瘩, 絞肉S, 蚵白菜	特餐 特餐	招牌炒麵 油麵, 肉絲S, 豆芽菜Q	香菇蒸蛋 香菇Q, 雞蛋Q-蒸	季節 蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜Q, 龍骨丁S	芋頭西谷米 芋頭Q, 西谷米	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	2.0	651	
11/27	星期四	★	鮭魚蔬菜粥 白米, 糙米, 鮭魚罐, 大白菜	紫米飯 白米, 紫米	麻油炒豬肉 肉片S, 高麗菜Q-炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q	香蔥麵線 麵線, 絞肉S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	682	
11/28	星期五	★	茄汁豬肉意麵 意麵, 肉絲S, 高麗菜	藜麥飯 白米, 藜麥	椰香咖哩雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	肉燥竹筍 竹筍Q, 絞肉S-炒	季節 蔬菜	海芽魚乾湯 海帶芽, 小魚乾	水煮蛋+鮮奶 水煮蛋, 鮮奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	723	

*蔬食日及3章1Q豆奶日: 11/21。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策, 菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」, 不適合其過敏體質者食用。

