

## 114年 12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		水果	本段供應 (份)	油類內裝 菜種子 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	水果 (份)	水果 (份)	水果 (份)
日期	星期	內容	內容	內容	內容	內容	內容	內容									
12/1	星期一	★	起司貝果+鮮奶 起司貝果,鮮奶	糙米飯 白米,糙米	親子丼 雞肉S,雞蛋Q,洋蔥Q-炒	塔香千片 豆干片-炒	李節 蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q,龍骨T-S	香菇肉茸小米粥 白米,糙小米,絞肉S,高麗菜	水果	5.6	2.0	1.4	0.5	0.4	2.3	743
12/2	星期二	★	擔擔板條 板條,肉絲S,豆芽菜	燕麥飯 白米,燕麥	糖醋魚丁 水蔥丁Q,木耳Q,鳳梨片-煮	腐皮白菜滷 大白菜Q,角螺-炒	李節 蔬菜	佛瓜蛋花湯 佛手瓜Q,雞蛋Q	地瓜花豆湯 地瓜,花豆	水果	5.8	1.8	1.5	0	0.4	1.8	648
12/3	星期三	★	海芽蘿蔔糕湯 海帶芽,蘿蔔糕	特餐 特餐	田園炊飯 白米,肉絲S,高麗菜Q,美白菇Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	李節 蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q,雞丁S	慶生蛋糕+麥茶 蛋糕,麥茶	水果	5.9	1.6	1.4	0	0.4	1.9	649
12/4	星期四	★	四寶毛豆粥 白米,絞肉S,毛豆仁,豆干丁,碎脯	小米飯 白米,糙小米	海結燒雞 雞丁S,海帶結-煮	香菇冬瓜 冬瓜Q,香菇Q-煮	李節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	濃湯通心麵 通心麵,絞肉S,雞蛋Q,玉米粒	水果	5.5	2.1	1.6	0	0.4	2.1	659
12/5	星期五	★	茄汁蔬菜麵線 麵線,絞肉S,豆芽菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	京醬豬肉 肉片S,洋蔥Q-炒	南瓜燴蛋 南瓜Q,雞蛋Q-煮	李節 蔬菜	雞絲竹筍湯 竹筍Q,雞肉絲S	加州葡萄麵包+瓶裝豆漿 加州葡萄麵包+瓶裝豆漿	水果	6.0	1.6	1.4	0	0.4	1.7	645
12/8	星期一	★	馬拉糕+鮮奶 馬拉糕,鮮奶	麥片飯 白米,麥片	醬滷翅腿 翅小腿S,白蘿蔔Q-煮	肉燥玉米 玉米粒Q,絞肉S-炒	李節 蔬菜	薏仁洋芋肉絲湯 馬鈴薯Q,洋蔥仁,肉絲S	豚骨烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,大白菜	水果	5.7	2.1	1.4	0.5	0.4	2.3	754
12/9	星期二	★	蔬菜餛飩湯 雲吞,蚵白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	沙茶燒肉 肉丁S,油豆腐-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q-炒	李節 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,龍骨T-S	肉絲寬粉 寬粉,肉絲S,蚵白菜	水果	5.8	1.7	1.3	0	0.4	1.6	627
12/10	星期三	★	玉米吻仔魚粥 白米,吻仔魚,絞肉S,玉米粒	特餐 特餐	肉絲炒麵 油麵,肉絲S,高麗菜Q	醬燒豆干 豆干片-炒	李節 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥	水果	5.9	1.6	1.2	0	0.4	1.8	638
12/11	星期四	★	饅頭+瓶裝米漿 饅頭,瓶裝米漿	糙米飯 白米,糙米	咖哩嫩雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	肉燥海草 海草,絞肉S-炒	李節 蔬菜	結頭肉絲湯 結頭菜Q,肉絲S	蛋香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,雞蛋Q,高麗菜	水果	5.9	1.5	1.5	0	0.4	1.6	630
12/12	星期五	★	肉燥米苔目 米苔目,絞肉S,蚵白菜	紫米飯 白米,紫米	蜜汁肉丁 肉丁S,黑豆干-煮	黃芽炒雞絲 黃豆芽Q,雞肉絲S-炒	李節 蔬菜	玉米雞湯 玉米粒Q,雞丁S	水煮蛋+鮮奶 水煮蛋,鮮奶	水果	5.9	1.6	1.4	0.5	0.4	1.6	707
12/15	星期一	★	肉包+鮮奶 肉包,鮮奶	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞丁S,素雞-煮	毛豆三丁 毛豆仁T,豆薯Q,絞肉S-炒	李節 蔬菜	蔬菜蛋花湯 金針菇Q,大白菜Q,雞蛋Q	蔬菜雞茸粥 白米,雞肉絲S,蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.6	0.5	0.4	2.1	737
12/16	星期二	★	美味湯餃 水餃炒,蚵白菜	小米飯 白米,糙小米	洋蔥燒魚 烏魚丁Q,洋蔥Q-煮	肉燥豆腐 豆腐,絞肉S-煮	李節 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S	味噌拉麵 拉麵,肉絲S,高麗菜	水果	5.5	1.8	1.3	0	0.4	2.3	649
12/17	星期三	★	客家板條 板條,肉絲S,大白菜	特餐 特餐	雞絲拌飯 白米,雞肉絲S,高麗菜Q,玉米粒Q	銀芽炒蛋 豆芽菜Q,雞蛋Q-炒	李節 蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜Q,肉絲S	地瓜西谷米 地瓜,西谷米	水果	5.8	1.6	1.4	0	0.4	1.6	625
12/18	星期四	★	芋頭鹹粥 白米,芋頭,絞肉S,高麗菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	香滷豬排 肉排S-煮	竹筍肉絲 竹筍Q,肉絲S-炒	李節 蔬菜	芹香冬瓜湯 冬瓜Q,大骨S	新竹米粉湯 米粉,絞肉S,蚵白菜	水果	5.6	1.9	1.7	0	0.4	2.3	671
12/19	星期五	★	大滷麵 油麵,豆腐,雞蛋Q,筍絲	糙米飯 白米,糙米	白醬洋芋 馬鈴薯Q,玉米粒Q-煮	醬爆堅果干片 堅果,豆干片-炒	李節 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	草莓夾心吐司+瓶裝豆漿 草莓夾心吐司,瓶裝豆漿	水果	5.8	1.7	1.3	0	0.4	1.8	638
12/22	星期一	★	杯子蛋糕+鮮奶 杯子蛋糕,鮮奶	麥片飯 白米,麥片	鐵板雞丁 雞丁S,黃豆芽Q-炒	番茄豆腐燒肉 番茄Q,豆腐,肉片S-煮	李節 蔬菜	扁蒲肉絲湯 扁蒲Q,肉絲S	玉米肉茸燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,香菇,玉米粒,高麗菜	水果	5.6	1.9	1.6	0.5	0.4	2.0	727
12/23	星期二	★	關東煮 白蘿蔔,豆皮,凍豆腐,香菇,大白菜	藜麥飯 白米,藜麥	家鄉滷肉 肉丁S,結頭菜Q-煮	塔香寬粉 寬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	李節 蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	蔥香雞肉麵線 麵線,雞肉絲S,豆芽菜	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.0	659
12/24	星期三	★	鯖魚高麗菜粥 白米,鯖魚罐,絞肉S,高麗菜	特餐 特餐	義式肉醬麵 義大利麵,絞肉S,洋蔥Q	麥克雞塊 雞塊S-炸	李節 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q	燒仙草 仙草汁,綠豆,花生仁,QQ	水果	5.8	1.7	1.2	0	0.4	1.7	630
12/25	星期四	★	【行憲紀念日／聖誕節】								0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
12/26	星期五	★	肉燥米粉湯 米粉,絞肉S,香菇,豆芽菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮	花生滷海結 海帶結,水煮花生-煮	李節 蔬菜	柴香味噌湯 豆腐	烤地瓜+鮮奶 烤地瓜,鮮奶	水果	5.9	1.6	1.4	0.5	0.4	1.6	707
12/29	星期一	★	菜包+鮮奶 菜包,鮮奶	糙米飯 白米,糙米	照燒雞丁 雞丁S,黑豆干-煮	紅絲蒸蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-蒸	李節 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q,龍骨T-S	珠貝香菇瘦肉粥 白米,珠貝,絞肉S,香菇,高麗菜	水果	5.5	1.9	1.7	0.5	0.4	2.2	733
12/30	星期二	★	芋籤標湯 芋籤標,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	黃金炸魚 造型魚塊S*2-炸	香菇鮮筍 竹筍Q,香菇Q-煮	李節 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,雞蛋Q	羅宋通心麵 通心麵,絞肉,大白菜,西芹	水果	5.9	1.7	1.4	0	0.4	1.9	653
12/31	星期三	★	香菇肉絲意麵 意麵,肉絲S,高麗菜	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米,肉絲S,洋蔥Q	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒	李節 蔬菜	紅棗牛蒡雞湯 牛蒡Q,雞丁S,紅棗	紅豆麥片湯 紅豆,麥片	水果	5.9	1.6	1.3	0	0.4	1.7	635

\* 蔬食日及3章1Q豆奶日：12/19。

\* 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。