

114年12月餐點計畫表

桃園市立南崁幼兒園

 田欣餐點食品廠

	三章1Q申請	早點心	午餐					午點心		各款種 類(份)	海綿與堅 果種子 (份)	蔬菜 (份)	奶油 (份)	水果 (份)	冰爽蛋肉 (份)	熱量 (大卡)
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	塔香干片 豆干片-炒	季節 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 水果	5.6	2.0	1.4	0.5	0.4	2.3	743
12/2	星期二 ★	擔擔粄條 粄條,肉絲S,豆芽菜	燕麥飯 白米,燕麥	糖醋魚丁 水煮丁Q,木耳Q,鳳梨片-煮	腐皮白菜滷 大白菜Q,角螺-炒	季節 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 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,內絲S,高麗菜Q,美白菇Q	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q-炒	季節 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 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,碎肺	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	季節 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 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	南瓜炒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-煮	季節 蔬菜	雞絲瓜筍湯 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 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	醬油翅膀 翅小腿S,白蘿蔔Q-煮	肉燥玉米 玉米粒Q,絞肉S-炒	季節 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 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	季節 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 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	季節 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥	水果 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	糙米飯 白米,糙米	咖哩嫩雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	肉燥海苔 海苔,絞肉S-炒	季節 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 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	季節 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 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,蕎麥	三杯雞 雞丁S,素雞-Q-煮	毛豆三丁 毛豆仁T,豆薯Q,絞肉S-炒	季節 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 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Q,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	季節 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S	味增拉麵 拉麵,肉絲S,高麗菜	水果 水果	5.5	1.8	1.3	0	0.4	2.3	649
12/17	星期三 ★	客家粄條 粄條,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	季節 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 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	季節 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 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	季節 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 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	季節 蔬菜	扁蒲肉絲湯 蒲瓜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 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	季節 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 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.0	659
12/24	星期三 ★	鮪魚高麗菜粥 白米,鮪魚罐,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	季節 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 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,水煮花生者	季節 蔬菜	柴香味噌湯 豆腐	烤地瓜+鮮奶 烤地瓜,鮮奶	水果 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	季節 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 水果	5.5	1.9	1.7	0.5	0.4	2.2	733
12/30	星期二 ★	芋籤粿湯 芋籤粿,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	黃金炸魚 造型魚塊S2-炸	香菇鮮筍 竹筍Q,香菇Q-煮	季節 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 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	季節 蔬菜	紅棗牛蒡雞湯 牛蒡Q,雞丁S,紅棗	紅豆麥片湯 红豆,麥片	水果 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。