

桃園市立蘆竹幼兒園 112年度第一學期菜單總表

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				全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第1週	三	8/30	雞蛋糕	鮮奶	特 餐	高麗菜豬肉水餃	家鄉滷味	有機青菜	酸辣湯	水果	QQ仙草蜜		4.5	2.1	0.5	1.0	1.0	1.3	731
	四	8/31	芋頭瘦肉粥		芝麻飯	馬鈴薯燉雞	蒜香花椰	溯源青菜	福菜肉片湯	水果	肉絲湯板條		4.7	2.1	0.0	2.3	1.0	1.7	680
	五	9/1	雜糧饅頭	薏仁糙米漿	特 餐	夏威夷蛋炒飯	龍鳳腿	溯源青菜	冬瓜雞骨湯	水果	肉羹湯		4.7	2.1	0.0	1.0	1.1	1.8	694
第2週	一	9/4	菠蘿餐包	鮮奶	小米飯	鐵板骰子豬	蝦香扁蒲	有機青菜	白玉豚骨湯	水果	柴魚麵線糊		4.7	1.6	0.5	1.6	1.0	1.6	692
	二	9/5	扁食湯		糙米飯	薑絲蒸魚	麻婆豆腐	溯源青菜	鳳梨苦瓜雞	水果	香菇瘦肉粥		4.8	2.0	0.0	1.6	1.0	1.8	667
	三	9/6	銀絲卷	LP33優酪乳	蔬食少肉日	香菇白米油飯	紅蔘炒蛋	有機青菜	酸白菜豆皮湯	水果	慶生蛋糕	養生麥茶	4.7	1.5	0.5	1.0	1.0	1.5	669
	四	9/7	家常冬粉湯		燕麥飯	蠔油雞丁	芝麻嫩海芽	溯源青菜	莧菜魚干湯	水果	和風關東煮		4.8	2.5	0.0	1.4	1.0	1.7	694
	五	9/8	蔥肉餡餅	低糖豆漿	特 餐	大滷麵	香滷雞翅	溯源青菜		水果	綠豆薏仁湯		4.9	3.1	0.0	1.0	1.0	1.6	804
第3週	一	9/11	葡萄土司	鮮奶	特 餐	家鄉滷肉飯	黃瓜蒟蒻片	有機青菜	竹筍雞湯	水果	蘿蔔魚丸湯		4.8	1.8	0.5	1.8	1.0	1.5	719
	二	9/12	鍋燒意麵		紅藜飯	泡菜燒肉片	醬燒百頁	溯源青菜	牛蒡三絲湯	水果	瓠瓜瘦肉粥		5.1	2.8	0.0	1.4	1.0	1.7	740
	三	9/13	黑糖小饅頭	鮮奶	蔬食少肉日	蘑菇鐵板麵	鮮蔬炒豆包	有機青菜	蕃茄黃芽湯	水果	紅豆西米露		4.8	0.9	0.5	1.0	1.0	1.5	695
	四	9/14	燒賣	味噌湯	麥片飯	鹽水雞	田園四寶	溯源青菜	榨菜肉絲湯	水果	寧波年糕湯		6.0	1.5	0.0	1.0	1.0	1.6	682
	五	9/15	擔仔麵		糙米飯	洋蔥燉魚丁	翡翠鮑菇	溯源青菜	豆薯豚骨湯	水果	自製黑糖豆花		4.9	1.3	0.0	1.4	1.0	1.7	688
第4週	一	9/18	愛心牛奶球	原味優酪乳	異國風味	咖哩雞肉燴飯	培根高麗菜	有機青菜	黃瓜貢片湯	水果	肉燥米苔目		4.8	1.9	0.5	1.4	1.0	1.5	713
	二	9/19	鹽水意麵		香鬆飯	八寶肉醬	南瓜肉末	溯源青菜	香菇雞湯	水果	檸檬山粉圓		4.9	2.2	0.0	1.0	1.0	1.3	738
	三	9/20	莧菜蛋麵線		蔬食少肉日	醬燒麵腸	脆瓜拌花生	有機青菜	白菜菇湯	水果	水煮蛋	大麥決明茶	4.8	2.3	0.0	1.3	1.0	2.0	690
	四	9/21	鮮肉包	鮮奶	芝麻飯	薑汁燒肉片	蘿蔔滷海結	溯源青菜	蔬菜大骨湯	水果	八寶甜湯		4.8	1.5	0.5	1.3	1.0	1.5	743
	五	9/22	皮蛋瘦肉粥		特 餐	中華炒麵	風味魚條	溯源青菜	珍珠豆奶(履歷)	水果	玉米排骨湯		4.7	1.8	0.0	0.9	1.0	1.7	685
	六	9/23	油蔥芋粿湯		五穀飯	魚香肉絲	醬燒冬瓜	溯源青菜	味噌豆腐湯	水果	燕麥薏仁湯		4.7	1.8	0.0	1.4	1.0	1.7	708
第5週	一	9/25	營養穀片	鮮奶	特 餐	豬肉燴飯	香滷腿排	有機青菜	枸杞蓮藕湯	水果	花枝羹湯		4.7	2.4	0.5	1.3	1.0	1.2	731
	二	9/26	綜合火鍋湯		糙米飯	沙茶海鮮丼	洋芋海苔燒	溯源青菜	蒲瓜排骨湯	水果	醬炒蘿蔔糕		4.9	1.4	0.0	1.5	1.0	1.8	624
	三	9/27	南瓜小米粥		蔬食少肉日	紅藜鮮蔬炒飯	紅燒油豆腐	有機青菜	玉米蛋花湯	水果	椰香紫米露		4.8	1.6	0.0	0.8	1.0	1.5	680
	四	9/28	中秋節-蛋黃酥	燕麥奶	香Q白飯	瓜仔肉	絲瓜炒金菇	溯源青菜	蘿蔔排骨湯	水果	蕃茄烏龍麵		5.0	1.4	0.5	1.7	1.0	1.7	683
	五	9/29				中秋節休假							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※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。

※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。

※溯源青菜：有機青菜、履歷青菜、QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q。

※豬肉來源皆為國產豬肉。

※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※循環菜單依市場供需正常情形設計供參考。

桃園市立蘆竹幼兒園 112年度第一學期菜單總表

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				全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第6週	一	10/2	全麥土司	鮮奶	懷舊風味餐	割稻飯	香酥雞塊	有機青菜	紫菜吻魚湯	水果	客家板條		4.8	2.4	0.5	1.0	1.0	1.4	739
	二	10/3	什錦雞絲麵		蕎麥飯	豆瓣魚肉	鳳梨炒木耳	溯源青菜	冬瓜豚骨湯	水果	山藥瘦肉粥		5.1	1.8	0.0	1.3	1.2	1.7	670
	三	10/4	馬鈴薯濃湯		蔬食少肉日	炸醬麵	涼薯三絲	有機青菜	田園南瓜湯	水果	慶生蛋糕	枸杞茶	5.3	0.4	0.1	1.5	1.0	1.6	610
	四	10/5	紅豆餐包	鮮奶	薏仁飯	味噌燒雞	螞蟻上樹	溯源青菜	黃瓜雞骨湯	水果	日式關東煮		4.8	2.2	0.5	1.5	1.0	1.7	752
	五	10/6	珍珠糯米丸	海芽湯	糙米飯	筍香燒肉	懷舊蒸蛋	溯源青菜	青菜豆腐湯	水果	地瓜芋圓湯		4.8	2.0	0.0	0.8	1.0	1.5	708
第7週	一	10/9				國慶日休假							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	二	10/10				國慶日休假							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	三	10/11	果醬土司	鮮奶	蔬食少肉日	香菇素燥	香炒海茸	有機青菜	絲瓜滑蛋湯	水果	什錦湯麵		5.0	0.8	0.5	1.4	1.0	1.5	689
	四	10/12	家常鍋燒意麵		紫米飯	咕咾雞丁	佃煮麵輪	溯源青菜	金菇肉絲湯	水果	仙草蜜		4.8	1.9	0.0	1.3	1.1	1.6	726
	五	10/13	高麗菜鹹粥		特 餐	蝦仁蛋炒飯	蒜泥肉片	溯源青菜	味噌豆漿豆腐湯(履歷)	水果	薯泥沙拉		4.9	2.7	0.0	1.0	1.0	1.7	702
第8週	一	10/16	奶油餐包	鮮奶	小米飯	紅燒豬腳	黃瓜錦絲	有機青菜	冬菜肉片湯	水果	魚丸米粉湯		4.8	1.7	0.5	1.6	1.0	1.7	713
	二	10/17	香菇肉絲麵線		糙米飯	義式魚柳	香炒甜條	溯源青菜	木瓜紅棗湯	水果	檸檬愛玉		5.1	1.0	0.0	1.4	1.0	1.5	660
	三	10/18	馬拉糕	原味優酪乳	蔬食少肉日	蔬香拌飯	南瓜炒蛋	有機青菜	田園蔬菜湯	水果	客家鹹湯圓		5.0	1.2	0.5	1.1	1.0	1.6	673
	四	10/19	味噌豆腐拉麵		芝麻飯	麻油雞	冬瓜絞肉	溯源青菜	牛蒡養生湯	水果	芋頭糕湯		5.0	2.5	0.0	1.3	1.0	1.7	707
	五	10/20	菇菇健康鹹粥		特 餐	哨子麵	和風炸雞	溯源青菜	蘿蔔貢片湯	水果	養生地瓜	養生麥茶	4.8	1.6	0.0	1.1	1.0	2.0	635
第9週	一	10/23	紅豆土司	鮮奶	特 餐	豬肉他人丼飯	玉米肉茸	有機青菜	馬鈴薯大骨湯	水果	金銀蛋瘦肉粥		5.2	1.7	0.5	0.8	1.0	1.5	714
	二	10/24	肉羹麵		燕麥飯	孜然雞丁	醬燒竹輪海絲	溯源青菜	薑絲蚬仔湯	水果	綠豆湯		5.0	1.9	0.0	1.3	1.0	1.6	730
	三	10/25	雜糧饅頭	鮮奶	蔬食少肉日	紅燒豆腐	芋香白菜滷	有機青菜	薯絲蛋花湯	水果	濃湯通心粉		4.9	1.7	0.5	1.2	1.0	1.7	711
	四	10/26	雲吞米粉湯		紅藜飯	蘑菇豬柳	蒜香絲瓜	溯源青菜	桂筍肉片湯	水果	自製珍珠豆花		4.7	2.2	0.0	2.2	1.0	1.3	739
	五	10/27	小籠包	低糖豆漿	特 餐	台南擔仔麵	香滷雞腿	溯源青菜		水果	蘿蔔凍腐湯		4.8	2.5	0.0	1.1	1.0	1.6	683
第10週	一	10/30	海綿寶寶蛋糕	鮮奶	麥片飯	烤肉醬燒肉	蠔油粉絲煲	有機青菜	冬瓜雞骨湯	水果	什錦湯餃		4.8	2.2	0.5	1.2	1.0	1.5	737
	二	10/31	燒賣	養生麥茶	糙米飯	雙蘿嫩雞	培根雙花	溯源青菜	山藥枸杞湯	水果	芋圓燒仙草		4.7	1.5	0.0	1.5	1.0	1.6	688

※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。

※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。

※溯源青菜：有機青菜、履歷青菜、QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q。

※豬肉來源皆為國產豬肉。

※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※循環菜單依市場供需正常情形設計供參考。

桃園市立蘆竹幼兒園 112年度第一學期菜單總表

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			全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量		
第10週	三	11/1	蛋花小米粥		蔬食少肉日	茄汁義大利麵	蔥燒蛋豆腐	有機青菜	義式蔬菜濃湯	水果	慶生蛋糕	大麥決明茶	4.8	2.2	0.0	1.0	1.0	1.7	682
	四	11/2	玉兔包	鮮奶	薏仁飯	豆豉蒸魚	黃瓜燴四喜	溯源青菜	海裙湯	水果	什錦年糕湯		5.2	2.0	0.5	1.1	1.0	1.3	736
	五	11/3	福州丸湯		特 餐	香菇肉燥飯	蒸雞捲	溯源青菜	酸菜豬血湯	水果	桂圓紫米粥		4.8	2.6	0.0	1.2	1.0	1.4	723
第11週	一	11/6	蜂蜜蛋糕	AB優酪乳	小米飯	三杯雞	桂筍炒肉絲	有機青菜	蘿蔔丸子湯	水果	油蔥肉燥麵		5.0	1.8	0.5	1.3	1.0	1.6	721
	二	11/7	紫菜雲吞湯		五穀飯	蔭冬瓜蒸肉	金沙杏鮑菇	溯源青菜	蓮藕紅棗湯	水果	立冬:四神排骨湯		4.8	2.1	0.0	1.3	1.0	1.7	662
	三	11/8	港式蘿蔔糕	薏仁糙米漿	蔬食少肉日	蔬菜咖哩燴飯	鮮蔬素雞	有機青菜	冬瓜枸杞湯	水果	紅豆薏仁湯		4.7	1.6	0.0	1.3	1.0	1.6	683
	四	11/9	蛋塔	鮮奶	糙米飯	花生海結燒肉	開陽扁蒲	溯源青菜	牛蒡排骨湯	水果	花枝羹麵線		4.8	1.9	0.5	1.4	1.0	1.7	728
	五	11/10	南瓜瘦肉粥		特 餐	豬肉河粉湯	黃金海鮮排	溯源青菜		水果	中華愛玉		5.1	1.5	0.0	1.0	1.0	2.0	687
第12週	一	11/13	銅鑼燒	鮮奶	特 餐	叻仔魚炒飯	醬爆回鍋干片	有機青菜	結頭大骨湯	水果	榨菜肉絲麵		5.0	2.3	0.5	1.1	1.0	1.7	763
	二	11/14	家常米粉湯		芝麻飯	南瓜燒雞	西芹錦菇	溯源青菜	蛤蠣雞湯	水果	自製薑汁豆花		4.9	2.3	0.0	0.5	1.0	1.6	732
	三	11/15	紅糖饅頭	鮮奶	蔬食少肉日	香菇栗子燒油腐	鮮蔬炒蛋	有機青菜	黃芽海菜湯	水果	蔬香麵線糊		4.7	1.5	0.5	1.0	1.0	1.6	665
	四	11/16	客家米苔目		燕麥飯	糖醋豬柳	滷冬瓜麵輪	溯源青菜	白菜蟹絲湯	水果	番茄雞茸粥		5.0	1.8	0.0	1.3	1.0	1.7	654
	五	11/17	玉米濃湯	土司丁	特 餐	鍋燒烏龍麵	香滷雞翅	溯源青菜		水果	地瓜粉圓湯		4.8	2.3	0.0	1.0	1.0	1.8	736
第13週	一	11/20	蒸地瓜	鮮奶	麥片飯	沙茶肉片	紅燒茄子	有機青菜	山藥菇湯	水果	客家板條		5.0	1.5	0.5	1.5	1.0	1.5	702
	二	11/21	肉絲麵線		蕎麥飯	甘露鮮魚煮	韓式芽菜	溯源青菜	黃瓜排骨湯	水果	蛋花湯餃		4.8	2.1	0.0	1.4	1.0	1.7	664
	三	11/22	起司蛋刈包	鮮奶	蔬食少肉日	田園味噌拉麵	綜合滷味	有機青菜		水果	自製花生仁豆花		4.7	1.8	0.7	1.2	1.0	1.2	735
	四	11/23	燕麥瘦肉粥		糙米飯	茄汁肉醬	小瓜麵腸	溯源青菜	涼薯蛋花湯	水果	台南意麵		4.8	2.2	0.0	1.2	1.0	1.8	670
	五	11/24	壽司	蔬菜豆腐湯	特 餐	麻油雞炊飯	章魚燒魷魚丸	溯源青菜	玉米(履歷)豆漿濃湯	水果	綠豆蒜QQ		5.0	1.9	0.0	1.0	1.0	1.7	725
第14週	一	11/27	玉米脆片燉奶		異國風味	韓式拌飯	魷魚鮮炒	有機青菜	人蔘糯米雞	水果	鮮蔬南瓜濃湯		4.8	1.5	0.5	1.3	1.0	1.6	682
	二	11/28	開陽香菇蒲瓜粥		紅藜飯	紅燒魚	開陽蘿蔔絲	溯源青菜	鮮菇嫩腐煲	水果	茄汁烏龍麵		5.1	2.2	0.0	1.4	1.0	1.5	684
	三	11/29	黑糖小饅頭	原味優酪乳	蔬食少肉日	凍腐燒絞肉	芝香牛蒡海帶	有機青菜	活力蔬菜湯	水果	珍珠冬瓜牛奶		4.8	0.7	0.7	1.3	1.0	1.5	693
	四	11/30	水煎包	低糖豆漿	薏仁飯	鹹冬瓜滷肉燥	櫻花蝦炒高麗	溯源青菜	蓮藕排骨湯	水果	冬菜粉絲湯		5.2	2.5	0.0	1.5	1.0	1.7	725

※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。

※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。

※溯源青菜：有機青菜、履歷青菜、QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q。

※豬肉來源皆為國產豬肉。

※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※循環菜單依市場供需正常情形設計供參考。

桃園市立蘆竹幼兒園 112年度第一學期菜單總表

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			全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量		
	五	12/1	日式關東煮	特 餐	古早味炒麵	照燒豬排	溯源青菜	馬鈴薯洋蔥湯	水果	芋頭西米露			4.9	1.0	0.0	1.2	1.0	1.6	656
第15週	一	12/4	叮噹蛋糕	鮮奶	紫米飯	蔥爆肉柳	南瓜盅	有機青菜	肉骨茶湯	水果	鮮蔬甜條湯		4.7	2.4	0.5	1.1	1.0	1.4	735
	二	12/5	冬瓜虱目丸湯		糙米飯	味噌拌炒雞丁	醬燒年糕	溯源青菜	玉米豆腐湯	水果	紅棗桂圓粥		4.8	1.9	0.0	1.7	1.0	1.5	677
	三	12/6	滑蛋雞絲麵		蔬食少肉日	蔬菜蛋炒飯	香滷黑豆干	有機青菜	海結黃芽湯	水果	慶生蛋糕	養生麥茶	4.7	2.8	0.0	1.5	1.0	1.6	698
	四	12/7	香蒜小麵包	鮮奶	小米飯	蔥燒魚肉	黃瓜燴肉片	溯源青菜	結頭雞湯	水果	白油抄手		5.0	1.7	0.5	0.8	1.0	1.7	722
	五	12/8	及第粥		異國風味	蕃茄肉醬義大利麵	香酥雞塊	溯源青菜	巧達濃湯	水果	綠豆粉圓湯		4.8	1.0	0.1	0.7	1.0	2.0	647
第16週	一	12/11	全麥土司	鮮奶	特 餐	豬肉滑蛋燴飯	鳳梨花椰雞球	有機青菜	冬瓜薏米大骨湯	水果	肉燥拉麵		5.4	1.1	0.5	1.5	1.0	1.6	702
	二	12/12	貢片麵線		燕麥飯	糖醋魚丁	醬味干片	溯源青菜	山藥雞湯	水果	摩摩喳喳		4.7	1.5	0.0	1.1	1.0	1.5	655
	三	12/13	高麗菜包	低糖豆漿	蔬食餐	三杯杏鮑菇百頁	洋蔥炒蛋	有機青菜	蘿蔔玉米湯	水果	蛋香意麵		4.8	2.6	0.0	1.4	1.0	1.7	700
	四	12/14	蔬菜銀魚粥		芝麻飯	花瓜燒雞	什錦炒菇	溯源青菜	羅宋湯	水果	黑糖銀耳湯		4.7	2.0	0.0	1.5	1.0	1.5	714
	五	12/15	銀絲卷	鮮奶	特 餐	肉絲炒麵	紅燒獅子頭	溯源青菜	蔬菜蛋豚骨湯	水果	味噌蘿蔔煮		5.0	1.8	0.5	1.4	1.0	1.7	733
第17週	一	12/18	杯子蛋糕	原味優酪乳	香鬆飯	蕪菁燒肉	鐵板油腐	有機青菜	蔬菜金菇大骨湯	水果	酸白菜肉絲麵		4.7	2.0	0.5	1.3	1.0	1.3	703
	二	12/19	地瓜稀飯	肉鬆	糙米飯	鹹冬瓜蒸魚	西芹肉片	溯源青菜	扁蒲大骨湯	水果	營養蔬菜湯		4.7	2.0	0.0	1.6	1.0	1.8	679
	三	12/20	蔬菜蘿蔔糕湯		蔬食日	野菇蔬菜丼飯	鹽水四喜	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	自製薑汁豆花		4.8	1.5	0.0	1.2	1.0	1.7	688
	四	12/21	85°C麵包	鮮奶	蕎麥飯	豉汁雞丁	芥仁什錦	溯源青菜	白菜肉片湯	水果	培根通心粉		4.8	1.8	0.5	1.5	1.0	2.0	734
	五	12/22	鍋貼	黑芝麻豆漿	特 餐	豚骨拉麵	蜜汁翅腿	溯源青菜		水果	冬至:紅豆湯圓		4.7	2.0	0.0	1.1	1.0	1.7	715
第18週	一	12/25	雜糧饅頭	鮮奶	聖誕歡樂餐	香雞漢堡	玉米炒蛋	有機青菜	南瓜濃湯	水果	花枝羹意麵		4.8	1.3	0.6	1.1	1.0	2.0	708
	二	12/26	蒸餃	海芽湯	糙米飯	洋蔥果香肉柳	黃豆野菜煮	溯源青菜	酸辣湯	水果	台式鹹粥		5.0	2.8	0.0	1.3	1.0	1.8	730
	三	12/27	鮮菇冬粉煲		蔬食少肉日	咖哩蛋炒飯	筍乾麵輪	有機青菜	牛蒡鮮蔬湯	水果	椰香西米露		4.7	1.8	0.0	1.3	1.0	1.5	684
	四	12/28	果醬土司	鮮奶	麥片飯	蕃茄味噌魚丁	白玉黑輪	溯源青菜	涼薯三絲湯	水果	玉米排骨湯		5.0	1.0	0.5	1.4	1.0	1.6	731
	五	12/29	家常陽春麵		紅藜飯	粉蒸雞	蒜香小魚豆干	溯源青菜	蔬菜味噌豆漿(履歷)湯	水果	燒仙草		4.7	2.3	0.0	1.2	1.0	1.7	743

※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。

※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。

※溯源青菜：有機青菜、履歷青菜、QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q。

※豬肉來源皆為國產豬肉。

※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※循環菜單依市場供需正常情形設計供參考。

桃園市立蘆竹幼兒園 112年度第一學期菜單總表

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				全穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量	
第19週	一	1/1				元旦休假								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	二	1/2	白饅頭	鮮奶	糙米飯	玉米蒸肉餅	銀芽雞絲	溯源青菜	菠菜銀魚羹	水果	米苔目甜湯			4.8	1.5	0.5	1.1	1.0	1.3	731
	三	1/3	花椰玉米粥		蔬食日	香拌素雞	海芽滑蛋	有機青菜	木瓜腐皮湯	水果	慶生蛋糕	洛神花茶		5.0	1.5	0.0	1.2	1.0	1.6	653
	四	1/4	青蔥小麵包	鮮奶	紫米飯	醬燒栗子雞	開陽高麗	溯源青菜	雙色蘿蔔湯	水果	什錦麵疙瘩			5.2	1.7	0.5	1.6	1.0	1.7	742
	五	1/5	蔬菜蛋麵線		特 餐	黃金海洋炒飯	三色干絲	溯源青菜	福菜大骨湯	水果	地瓜QQ湯			4.7	1.4	0.0	2.2	1.0	1.5	677
第20週	一	1/8	蛋糕捲	鮮奶	特 餐	肉片燴飯	小瓜佐花生	有機青菜	仙草雞湯	水果	肉燥雞絲麵			4.7	1.3	0.5	1.4	1.0	1.7	675
	二	1/9	鮮蔬餛飩湯		燕麥飯	羅勒奶香魚	韭菜冬粉肉碎	溯源青菜	澎湖海菜湯	水果	花生仁湯			4.9	1.2	0.1	1.2	1.0	1.5	672
	三	1/10	芝麻包	鮮奶	蔬食餐	炸醬干丁	茼蒿炒鮮菇	有機青菜	地瓜濃湯	水果	茶葉蛋	養生麥茶		4.9	2.0	1.0	1.3	1.0	1.7	782
	四	1/11	什錦烏龍麵		芝麻飯	蒜香野菇雞	肉絲炒洋芋	溯源青菜	黃瓜大骨湯	水果	桂圓紫米甜湯			4.7	1.8	0.0	1.1	1.0	1.6	696
	五	1/12	營養吻魚粥		異國風味	白醬培根義大利麵	香檸雞柳條	溯源青菜	珍珠豆奶(履歷)	水果	家常黑輪湯			4.8	2.5	0.0	1.0	1.0	1.4	732
第21週	一	1/15	奶酥餐包	鮮奶	小米飯	蒙古烤肉	玉米蝦仁	有機青菜	黃耆菇湯	水果	蕃茄肉片麵線			4.7	1.6	0.5	1.2	1.0	1.6	686
	二	1/16	台式粿仔條		糙米飯	鳳梨燒魚肉	雙花炒玉筍	溯源青菜	芥菜雞湯	水果	玉米濃湯餃			5.2	1.8	0.0	1.2	1.0	1.6	666
	三	1/17	菠菜蛋花粥		蔬食日	茄汁蛋炒飯	菇菇燒凍腐	有機青菜	蔬菜味噌湯	水果	紅豆QQ湯			5.0	1.6	0.0	1.1	1.0	1.5	698
	四	1/18	起司蛋土司	原味優酪乳	薏仁飯	左宗棠雞	珍菇冬瓜肉絲	溯源青菜	香根結頭湯	水果	肉燥芋粿湯			4.7	2.1	0.8	1.6	1.0	1.5	750
	五	1/19	團圓火鍋湯		特 餐	日式炒烏龍	香滷翹腿	溯源青菜	山藥排骨湯	水果	布丁			4.7	2.0	0.4	1.3	1.0	1.5	708

※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。

※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。

※溯源青菜：有機青菜、履歷青菜、QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q。

※豬肉來源皆為國產豬肉。

※實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※循環菜單依市場供需正常情形設計供參考。

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第1週

別	2023/08/28 周一			2023/08/29 周二			2023/08/30 周三			2023/08/31 周四			2023/09/01 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g									
早上點心							雞蛋糕	1		公糧米-存	20	雜糧饅頭	雜糧饅頭	1	
										芋頭	15				
										CAS絞肉	5				
										芹菜	0.5				
										香菇	0.5				
										蝦米	0.5				
								鮮奶1L	125					薏仁糙米漿	125

主食							特餐	特餐		芝麻飯	公糧米-存 48 黑芝麻 0.5	特餐	特餐			
主菜							高麗菜豬肉水餃	熟水餃	8	馬鈴薯燉雞	CAS雞胸丁 45 洋芋 20 紅蘿蔔 6 蒜頭 0.5	夏威夷蛋炒飯	公糧米-存 50 CAS絞肉 20 三色丁非基改 12 鳳梨罐 8 洗選蛋 15 洋蔥 10 蕃茄醬-存 2			
副菜							家鄉滷味	白蘿蔔 35 素肚 25 香菜 0.5 薑 0.5		蒜香花椰	花椰菜-凍 40 CAS肉絲 5 紅蘿蔔 3 木耳絲/鮮 1.5 蒜頭 0.5	龍鳳腿	龍鳳腿 1			
節時							有機青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50		
							蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5		
湯品							酸辣湯	豆腐非基改 8 時蔬 8 豬血 8 洗選蛋 6 木耳絲/鮮 1 香菜 0.5		福菜肉片湯	福菜-切 10 CAS肉片 6 薑 0.5	冬瓜雞骨湯	冬瓜 35 CAS雞骨架 6 薑 0.5			
果						水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果			

下午點心							QQ仙草蜜	仙草 100 QQ 8 二砂糖 15		肉絲湯板條	板條切 50 CAS肉絲 5 時蔬 6 紅蘿蔔 3 蝦米 0.5 香菇 0.5	肉羹湯	肉羹 30 時蔬 10 脆筍絲 5 洗選蛋 7 香菜 0.5 蒜頭 0.5		

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	4.5 2.1 0.5 1.0 1.0 1.3 731	4.7 2.1 0.0 2.3 1.0 1.7 680	4.7 2.1 0.0 1.0 1.1 1.8 694

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第2週

別	2023/09/04 周一			2023/09/05 周二			2023/09/06 周三			2023/09/07 周四			2023/09/08 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	菠蘿餐包	菠蘿餐包	1	扁食湯	雲吞	3	銀絲卷	銀絲卷	1	家常冬粉湯	冬粉	15	蔥肉餡餅	餡餅	1
					小白菜	3					CAS絞肉	4			
					芹菜	0.5					時蔬	6			
					油蔥酥						蒜頭	0.5			
											紅蘿蔔	4			
											蔥	0.5			
	鮮奶	鮮奶1L	125	LP33優酪乳			LP33優酪乳	LP33優酪乳	125	低糖豆漿			光泉低糖豆漿1L	125	

主食	小米飯	公糧米-存	42	糙米飯	公糧米-存	42	蔬食少肉日	環保蔬食	燕麥飯	公糧米-存	42	特餐	特餐		
主菜	鐵板骰子豬	CAS肉丁	40	薑絲蒸魚	CAS魚片	1	香菇白米油飯	公糧米-存	40	蠔油雞丁	CAS雞胸丁	40	大滷麵	細白油麵	90
		洋蔥	20		秀珍菇	2		豆干絞碎非基改	10		地瓜	20		CAS肉片	12
		三色丁非基改	6		薑	0.5		麵輪	4		洋蔥	5		洗選蛋	7
		蒜頭	0.5		蔥	0.5		CAS絞肉	5		蒜頭	0.5		時蔬	15
								香菇	0.5		絞紅蔥頭	0.5		紅蘿蔔	2
								薑	0.5					木耳絲/鮮	1.5
副菜	蝦香扁蒲	扁蒲	50	麻婆豆腐	豆腐非基改	50	紅蔘炒蛋	洗選蛋	35	芝麻嫩海芽	海帶芽	3	香滷雞翅	CAS雞翅	1
		CAS肉絲	5		CAS絞肉	3		紅蘿蔔	25		黃豆芽	8			
		紅蘿蔔	5		三色丁非基改	3		蔥	0.5		紅蘿蔔	5			
		蝦皮	0.5		蔥	0.5					白芝麻	0.5			
					豆瓣醬非基改	2					香油				
節時	有機青菜	50	溯源青菜	50	有機青菜	50	有機青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	
	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	
湯品	白玉豚骨湯	白蘿蔔	35	鳳梨苦瓜雞	苦瓜	10	酸白菜豆皮湯	生豆包非基改	4	莧菜魚干湯	莧菜	15			
		CAS大骨	8		CAS雞胸丁	15		酸白菜	8		小魚干	3			
		芹菜/香菜	0.5		CAS雞骨架	8		大白菜	20		蒜頭	0.5			
					蔘醬鳳梨	5		CAS大骨	8						
果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1			

下午點心	柴魚麵線糊	紅麵線	20	香菇肉粥	公糧米-存	20	慶生蛋糕	慶生蛋糕	1	和風東煮	白蘿蔔	30	綠豆薏仁湯	綠豆	20
		CAS絞肉	5		時蔬	6		6"壽星蛋糕			鱈魚燒	10		小薏仁	8
		脆筍絲	6		香菇	0.5					黑輪條	12		二砂糖	15
		香菜	0.5		CAS絞肉	6					凍豆腐非基改	20			
		柴魚片	0.5		洗選蛋	8					柴魚片	0.5			
		黑木耳絲	0.2		蔥/芹菜	0.5									
					紅蘿蔔	3									
					蝦米	0.5									
					養生麥茶	麥茶包	3								

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.7 1.6 0.5 1.6 1.0 1.6 692	4.8 2.0 0.0 1.6 1.0 1.8 667	4.7 1.5 0.5 1.0 1.0 1.5 669	4.8 2.5 0.0 1.4 1.0 1.7 694	4.9 3.1 0.0 1.0 1.0 1.6 804

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第3週

別	2023/09/11 周一			2023/09/12 周二			2023/09/13 周三			2023/09/14 周四			2023/09/15 周五				
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g		
早上點心	葡萄土司	葡萄土司	2	鍋燒意麵	鍋燒意麵	15	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	2	燒賣	燒賣	2	擔仔麵	油麵	50		
					時蔬	6								CAS絞肉	4		
					CAS絞肉	4										貢丸片	4
					紅蘿蔔	3										蔥	0.7
					黑木耳絲	0.2										韭菜	4
	鮮奶	鮮奶1L	125				鮮奶	鮮奶1L	125	味噌湯	豆腐非基改	20					
												海帶芽	0.2				
													柴魚片	0.5			
													味噌非基改	8			

主餐	特餐	特餐	紅藜飯	公糧米-存	48	蔬食少肉日	環保蔬食	麥片飯	公糧米-存	42	糙米飯	公糧米-存	42		
														公糧米-存	紅藜麥
主菜	家鄉滷肉飯	公糧米-存	50	泡菜燒肉片	CAS肉片	40	蘑菇鐵板麵	細黃油麵	100	鹽水雞	CAS骨髓丁	50	洋蔥燉魚丁	CAS魚丁	35
		CAS絞肉	30		大白菜	12		高麗菜	10		時蔬	20		洋蔥	20
		豆干絞碎非基改	10		洋蔥	5		CAS絞肉	5		蔥	0.5		紅蘿蔔	5
		洋蔥	10		泡菜	5		三色丁非基改	5		薑	0.5		蒜頭	0.5
		香菇	0.5		紅蘿蔔	3		洋蔥	10		蒜頭	0.5		香菜	0.2
		絞紅蔥頭	0.5		白芝麻	0.2		蘑菇醬	15		香				
					蔥	0.5		蕃茄醬	2						
副菜	黃瓜蒟蒻片	大黃瓜	50	醬燒百頁	百頁豆腐非基改	30	鮮蔬炒豆包	生豆包非基改	20	田園四寶	三色丁非基改	20	翡翠鮑菇	時蔬	30
		素紅花片	6		時蔬	12		時蔬	20		洋芋丁-凍	20		杏鮑菇	5
		紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	5		紅蘿蔔	5		CAS絞肉	7		鮮香菇	2
		木耳絲/鮮薑	1					木耳絲/鮮	1.5		蔥	0.5		紅蘿蔔	3
														CAS肉絲	5
節時	有機蔬菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機蔬菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50
		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5
湯品	竹筍雞湯	麻竹筍	30	牛蒡三絲湯	牛蒡	12	蕃茄黃芽湯	大番茄	20	榨菜肉絲湯	榨菜絲	20	豆薯豚骨湯	刈薯	25
		CAS骨髓丁	15		金針菇	7		黃豆芽	10		CAS肉絲	6		紅蘿蔔	5
		CAS雞骨架	6		紅蘿蔔	5		紅蘿蔔	5		紅蘿蔔	3		CAS大骨	8
					CAS大骨	6		芹菜	0.5						
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1

下午點心	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔	40	瓠瓜肉粥	公糧米-存	20	紅豆西米露	紅豆	17	寧波年糕湯	寧波年糕	15	自製黑糖豆花	鮮豆漿非基改無糖	138
		黑輪條切	10		CAS絞肉	6		二砂糖	15		大白菜	6		二砂糖	10
		紅蘿蔔	5		洗選蛋	8					CAS絞肉	5		黑糖粉	8
					蔥/芹菜	0.5					蔥	0.5		QQ	8
					黑木耳絲	0.2					紅蘿蔔	3			
											黑木耳絲	0.2			
											(上竹年糕不要)				

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.8 1.8 0.5 1.8 1.0 1.5 719	5.1 2.8 0.0 1.4 1.0 1.7 740	4.8 0.9 0.5 1.0 1.0 1.5 695	6.0 1.5 0.0 1.0 1.0 1.6 682	4.9 1.3 0.0 1.4 1.0 1.7 688

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第4週

別	2023/09/18 周一			2023/09/19 周二			2023/09/20 周三			2023/09/21 周四			2023/09/22 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	愛心牛奶球	統一愛心牛奶球	1	鹽水意麵	意麵-熟	50	莧菜蛋麵線	白麵線	20	鮮肉包	鮮肉包	1	皮蛋瘦肉粥	公糧米-存	20
					CAS肉絲	4		莧菜	6					CAS絞肉	4
					時蔬	8		洗選蛋	6					皮蛋	6
					紅蘿蔔	3		黑木耳絲	0.2					時蔬	6
					香菇	0.5		蔥	0.5					洗選蛋	8
														蔥/芹菜	0.5
	原味優酪乳	光泉優酪乳	125						鮮奶	鮮奶1L	125				

主食	異國風味	異國料理		香鬆飯	公糧米-存	48	蔬食少肉日	公糧米-存	40	芝麻飯	公糧米-存	48	特餐	特餐	
主菜	咖哩雞肉燴飯	公糧米-存	50	八寶肉醬	CAS絞肉	40	醬燒麵腸	麵腸片	40	薑汁燒肉片	CAS肉片	40	中華炒麵	小烏龍麵	100
		CAS雞清胸肉	40		豆干絞碎非基改	12		洋蔥	12		時蔬	12		CAS肉絲	10
		洋芋	20		三色丁非基改	8		CAS絞肉	5		黃豆芽	5		洋蔥	15
		洋蔥	8		洋蔥	8		紅蘿蔔	5		紅蘿蔔	3		時蔬	20
		紅蘿蔔	8		甜麵醬非基改	8		薑	0.5		薑	1		紅蘿蔔	2
		佛蒙特咖哩塊	5					醬油	0.5					木耳絲/鮮	1.5
副菜	培根高麗菜	高麗菜	45	南瓜肉末	南瓜	40	脆瓜拌花生	小黃瓜	30	蘿蔔滷海結	白蘿蔔	40	風味魚條	風味魚條	2
		CAS碎培根	4		CAS絞肉	4		水煮花生	6		海帶結	6			
		蝦米	0.5		薑	0.5		紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	3			
		香菇	0.5								蒜頭	0.5			
節時	有機青菜	50	湖源青菜	湖源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	湖源青菜	湖源青菜	50	湖源青菜	湖源青菜	50	
	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	
湯品	黃瓜貢片湯	大黃瓜	30	香菇雞湯	香菇	1	白菜菇菇湯	大白菜	25	蔬菜大骨湯	時蔬	12	珍珠豆奶(履歷)	國產履歷非基改豆漿	50
		貢丸片	5		時蔬	30		袖珍菇	3		紅蘿蔔	3		黑粉圓-珍珠	8
		紅蘿蔔	3		CAS骨髓丁	20		紅蘿蔔	5		CAS大骨	6		二砂糖	15
					CAS雞骨架	6									
					薑	1									
果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	

下午點心	肉燥米苔目	米苔目-鹹	50	檸檬山粉圓	愛玉	100	水煮蛋	洗選蛋	60	八寶甜湯	紅豆	3	玉米排骨湯	玉米段非基改	80
		CAS絞肉	6		山粉圓	1					綠豆	3		CAS排骨丁	25
		時蔬	6		檸檬	3					小米	3		紅蘿蔔	5
		蒜頭	0.5		二砂糖	15					圓糯米	3			
		紅蘿蔔	4								麥片	3			
		蔥	0.5								小薏仁	3			
											二砂糖	15			
							大麥決明茶	大麥決明茶包	3						

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.8 1.9 0.5 1.4 1.0 1.5 713	4.9 2.2 0.0 1.0 1.0 1.3 738	4.8 2.3 0.0 1.3 1.0 2.0 690	4.8 1.5 0.5 1.3 1.0 1.5 743	4.7 1.8 0.0 0.9 1.0 1.7 685

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第5週

別	2023/09/25 周一			2023/09/26 周二			2023/09/27 周三			2023/09/28 周四			2023/09/29 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	營養穀片	營養穀片非基改	15	綜合火鍋湯	時蔬	30	南瓜小米粥	公糧米-存	12	中秋節-蛋黃酥	蛋黃酥	1	油蔥芋粿湯	芋頭糕	70
					凍豆腐非基改	30		小米	5					CAS絞肉	5
					金針菇	6		南瓜	10					韭菜	3
					CAS火鍋肉片	5		紅蘿蔔	5					香菇	0.5
					冬粉	4		洗選蛋	6					蝦米	0.5
	鮮奶	鮮奶1L	125												

主餐	特餐	特餐		糙米飯	公糧米-存	42	蔬食少肉日	環保蔬食		香Q白飯	公糧米-存	50	五穀飯	公糧米-存	42
					糙米	8									
主菜	豬肉燴飯	公糧米-存	50	沙茶海鮮井	CAS魚片	35	紅藜鮮蔬炒飯	公糧米-存	40	瓜子肉	CAS絞肉	40	魚香肉絲	CAS肉絲	40
		CAS肉片	30		CAS魷魚翅	6		紅藜麥	0.5		醬碎瓜	8		時蔬	25
		洋蔥	10		蝦仁Q	3		時蔬	15		蒜頭	0.3		紅蘿蔔	3
		時蔬	20		洋蔥	15		洗選蛋	15					蔥	0.5
		紅蘿蔔	8		紅蘿蔔	3		CAS絞肉	5					薑	0.5
		蔥	0.5		蔥	0.5		三色丁非基改	8					蒜頭	0.5
					沙茶醬	1		蒜頭	0.5					豆瓣醬非基改	0.5
副菜	香滷腿排	CAS雞腿排	1	洋芋海苔燒	洋芋	35	紅燒油豆腐	三角油豆腐非基改	35	絲瓜炒金菇	絲瓜	60	醬燒冬瓜	冬瓜	65
		八角-存	0.5		刈薯	10		洋蔥	10		金針菇	4		CAS絞肉	3
		蒜頭	0.5		CAS碎培根	3		紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	3		薑	0.5
					海苔粉	0.2					薑	0.5			
節時	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50
		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5			
湯品	枸杞蓮藕湯	蓮藕	25	蒲瓜排骨湯	扁蒲	30	玉米蛋花湯	玉米粒非基改	20	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	35	味噌豆腐湯	豆腐非基改	30
		枸杞	0.5		CAS排骨丁	15		洗選蛋	8		CAS排骨丁	8		CAS魚片	0.5
		CAS大骨	8					蔥	0.5		紅蘿蔔	5		味噌非基改	8
														蔥	0.5
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1

下午點心	花枝羹湯	花枝羹	30	醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕	70	椰香紫米露	黑糯米	6	蕃茄烏龍麵	小烏龍麵	50	燕麥仁湯	燕麥粒	12
		時蔬	10		CAS絞肉	5		紅豆	6		CAS肉片	4		小薏仁	12
		脆筍絲	5		時蔬	6		西谷米	10		大番茄	6		二砂糖	15
		洗選蛋	7		香菇	0.5		椰漿	3		時蔬	6			
		黑木耳絲	0.2		蝦米	0.5					洋蔥	4			
		香菜	0.5												
		紅蘿蔔	3												

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.7 2.4 0.5 1.3 1.0 1.2 731	4.9 1.4 0.0 1.5 1.0 1.8 624	4.8 1.6 0.0 0.8 1.0 1.5 680	5.0 1.4 0.5 1.7 1.0 1.7 683	4.7 1.8 0.0 1.4 1.0 1.7 708

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第6週

別	2023/10/02 周一			2023/10/03 周二			2023/10/04 周三			2023/10/05 周四			2023/10/06 周五			
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	
早上點心	全麥土司	全麥土司	60	什錦雞絲麵	雞絲麵	15	馬鈴薯濃湯	洋芋	40	紅豆餐包	紅豆餐包	1	珍珠糯米丸	珍珠糯米丸	2	
					時蔬	6		洋蔥	10							
					CAS肉絲	4		玉米粒非基改	5							
					魚板絲	3		紅蘿蔔	3							
					黑木耳絲	0.2		奶粉	2							
					蔥/芹菜	0.5		麵粉	2							
	鮮奶	鮮奶1L	125							鮮奶	鮮奶1L	125	海芽湯	海帶芽	0.5	
															CAS大骨	6

主食	懷舊風味餐	公糧米-存	42	蕎麥飯	公糧米-存	42	蔬食少肉日	環保蔬食		薏仁飯	公糧米-存	42	糙米飯	公糧米-存	42
		蕎麥	8		蕎麥	8			小薏仁		8	糙米		8	
主菜	割稻飯	公糧米-存	40	豆瓣魚肉	CAS魚片	35	炸醬麵	細白油麵	100	味噌燒雞	CAS雞胸丁	42	筍香燒肉	CAS肉丁	40
		CAS肉絲	10		豆腐非基改	20		豆干丁非基改	10		時蔬	28		筍干	20
		高麗菜	20		蔥	1		CAS絞肉	5		味噌非基改	8		八角-存	
		地瓜	12.5		薑	1		甜麵醬	2					蒜頭	0.5
		碎蘿蔔干	10		豆瓣醬非基改	2		黑豆瓣醬	2						
		香菇	0.5					洋蔥	5						
		絞紅蔥頭	1					蒜頭	0.5						
副菜	香酥雞塊	CAS雞塊	50	鳳梨炒木耳	鳳梨罐	20	涼薯三絲	刈薯	40	螞蟻上樹	冬粉	10	懷舊蒸蛋	洗選蛋	40
					木耳絲/鮮	20		木耳絲/鮮	2		CAS絞肉	5		醬油	
					紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	5		時蔬	10			
					CAS肉絲	5		蒜頭	0.5		木耳絲/鮮	1			
					薑	0.5		蔥	0.5		紅蘿蔔	3			
節時	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50
		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5
湯品	紫菜叻魚湯	紫菜	0.5	冬瓜豚骨湯	冬瓜	40	田園南瓜湯	南瓜	15	黃瓜雞骨湯	大黃瓜	35	青菜豆腐湯	豆腐非基改	10
		叻仔魚	3		CAS大骨	6		時蔬	15		紅蘿蔔	3		時蔬	15
		蔥	0.5		薑	0.5		紅蘿蔔	3		CAS雞骨架	8		CAS大骨	8
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1

下午點心	客家板條	板條切	50	山藥瘦肉粥	公糧米-存	20	慶生蛋糕	慶生蛋糕	1	日式關東煮	白蘿蔔	40	地瓜芋圓湯	地瓜	50
		CAS肉絲	5		CAS絞肉	4		6"壽星蛋糕			甜不辣條	15		芋圓	10
		時蔬	6		山藥	8					CAS米血糕丁	12		二砂糖	15
		紅蘿蔔	3		玉米粒非基改	3					珍珠丸子-珍	8			
		蝦米	0.5		紅蘿蔔	3					柴魚片	0.5			
		香菇	0.5		蔥/芹菜	0.5									
							枸杞茶	枸杞	1						
								紅棗	1						
								二砂糖	5						

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量																	
	4.8	2.4	0.5	1.0	1.0	1.4	739	5.1	1.8	0.0	1.3	1.2	1.7	670	5.3	0.4	0.1	1.5	1.0	1.6	610	4.8	2.2	0.5	1.5	1.0	1.7	752	4.8	2.0	0.0	0.8	1.0	1.5

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第7週

別	2023/10/09 周一			2023/10/10 周二			2023/10/11 周三			2023/10/12 周四			2023/10/13 周五			
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	
早上點心							果醬	土司	60	家常 鍋燒 意麵	鍋燒意麵	15	高麗 菜鹹 粥	公糧米-存	20	
							果醬	15	時蔬		6	CAS絞肉		4	高麗菜	8
									CAS肉絲		4	洗選蛋		6	紅蘿蔔	3
									魚板絲		3	蔥/芹菜		0.5		
									黑木耳絲		0.2					
									蔥/芹菜		0.5					
								鮮奶	1L		125					

主食						蔬食少 肉日	公糧米-存	40	紫米 飯	公糧米-存	45	特餐	特餐		
主菜	國慶 日休 假					香菇 素燥	豆干絞碎非基改	20	咕咾 雞丁	CAS雞胸丁	45	蝦仁 蛋炒 飯	公糧米-存	40	
					刈薯		15	洋蔥		15	CAS肉絲		10		
					CAS絞肉		5	鳳梨罐		15	蝦仁		6		
					絞紅蔥頭		0.5	紅蘿蔔		5	三色丁非基改		10		
					香菇		0.5	蔥		0.5	洋蔥		10		
					八角-存		0.5				洗選蛋		15		
					洋蔥		15				蔥		0.5		
副菜						香炒 海茸	海茸	25	佃煮 麵輪	白蘿蔔	30	蒜泥 肉片	CAS肉片	25	
					玉米粒非基改		3	麵輪		5	黃豆芽		25		
					蔥		0.5	紅蘿蔔		5	蒜泥		0.5		
					蒜頭		0.5				油膏		1		
節時					有機 青菜	有機青菜	50	溯源 青菜	溯源青菜	50	溯源 青菜	溯源青菜	50		
						蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		
湯品						絲瓜 滑蛋 湯	絲瓜	30	金菇 肉絲 湯	時蔬	20	味噌 豆漿 豆腐 湯 (履 歷)	國產履歷非基改豆漿	50	
					洗選蛋		7	金針菇		5	豆腐非基改		30		
					薑		0.5	CAS肉絲		3	柴魚片		0.5		
								紅蘿蔔		3	味噌非基改		8		
											蔥		0.5		
											請加2倍水量稀釋				
											豆漿最後加				
果					水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1		

下午點心						什錦 湯麵	油麵	50	仙草 蜜	仙草	100	薯泥 沙拉	洋芋	60
							CAS肉絲	4		粉圓	8		紅蘿蔔	5
							時蔬	6		二砂糖	15		洗選蛋	8
							蔥	0.5					玉米粒罐	10
							紅蘿蔔	3					沙拉醬	10
							香菇	0.5						
							蝦米	0.5						

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	5.0 0.8 0.5 1.4 1.0 1.5 689	4.8 1.9 0.0 1.3 1.1 1.6 726	4.9 2.7 0.0 1.0 1.0 1.7 702

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第8週

別	2023/10/16 周一			2023/10/17 周二			2023/10/18 周三			2023/10/19 周四			2023/10/20 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	奶油餐包	奶油餐包	1	香菇肉絲麵線	白麵線	20	馬拉糕	馬拉糕	1	味噌豆腐拉麵	拉麵	50	菇健康鹹粥	公糧米-存	15
					CAS肉絲	5					CAS肉片	4		時蔬	7
					時蔬	6					時蔬	7		香菇	0.5
					薑	0.5					豆腐非基改	7		CAS絞肉	5
					香菇	0.3					蔥	0.5		紅蘿蔔	3
					麻油						味噌非基改	8		蔥/芹菜	0.5
											紅蘿蔔	5			
	鮮奶	鮮奶1L	125			原味優酪乳	125								

主食	小米飯	公糧米-存	42	糙米飯	公糧米-存	42	蔬食少肉日	環保蔬食		芝麻飯	公糧米-存	48	特餐	特餐					
		小米	8		糙米	8					黑芝麻	0.5							
主菜	紅燒豬腳	CAS肉丁	30	義式魚柳	CAS魚丁	35	蔬香拌飯	公糧米-存	40	麻油雞	CAS骨髓丁	50	哨子麵	細白油麵	90				
		豬腳丁	15		玉米粒非基改	6		豆干丁非基改	15		CAS米血糕丁	20		CAS絞肉	12				
		白蘿蔔	30		洋蔥	15		高麗菜	20		薑	0.5		洗選蛋	10				
		薑	0.5		毛豆仁	5		紅蘿蔔	5		麻油	0.5		洋蔥	5				
		八角-存			九層塔	2		CAS絞肉	5					大蕃茄	8				
					蘑菇醬	3		香菇	0.5					碎蘿蔔干	7.5				
					蕃茄醬-存	1		蔥	0.7					蔥	0.5				
								甜麵醬	2										
副菜	黃瓜錦絲	大黃瓜	50	香炒甜條	甜不辣絲	25	南瓜炒蛋	洗選蛋	30	冬瓜絞肉	冬瓜	65	和風炸雞	CAS雞清胸肉丁	25				
		金針菇	3		時蔬	25		南瓜	25		CAS絞肉	3		南瓜	25				
		CAS肉絲	3					紅蘿蔔	3		薑	0.5		薑	0.5				
		木耳絲/鮮	1					蔥	0.5					醬油.糖					
		紅蘿蔔	3											麵粉-存					
節時	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50				
	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5				
湯品	冬菜肉片湯	冬菜	2	木瓜紅棗湯	青木瓜	30	田園蔬菜湯	時蔬	25	牛蒡養生湯	牛蒡	15	蘿蔔貢片湯	白蘿蔔	30				
		時蔬	25		紅蘿蔔	3		袖珍菇	2		時蔬	6		貢丸片	5				
		CAS肉片	3		紅棗	0.2		紅蘿蔔	5		枸杞	0.2		紅蘿蔔	5				
					CAS大骨	8		黑木耳絲	0.2					CAS大骨	8				
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1				

下午點心	魚丸米粉湯	炊粉	15	檸檬愛玉	愛玉	150	客家湯圓	小湯圓	45	芋頭糕湯	芋頭糕	70	養生地瓜	地瓜	70
		珍珠丸子-珍	8		檸檬	3		CAS肉絲	5		韭菜	4			
		時蔬	6		二砂糖	18		韭菜	5		芹菜	0.5			
		CAS絞肉	3		QQ	10		香菇	0.5		香菇	0.5			
		蔥/芹菜	0.5					蝦米	0.5		絞紅蔥頭	0.5			
		紅蘿蔔	3												
		黑木耳絲	0.2												
		蝦米	0.5												
													養生麥茶	麥茶包	3

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.8 1.7 0.5 1.6 1.0 1.7 713	5.1 1.0 0.0 1.4 1.0 1.5 660	5.0 1.2 0.5 1.1 1.0 1.6 673	5.0 2.5 0.0 1.3 1.0 1.7 707	4.8 1.6 0.0 1.1 1.0 2.0 635

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第9週

別	2023/10/23 周一			2023/10/24 周二			2023/10/25 周三			2023/10/26 周四			2023/10/27 周五				
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g											
早上點心	紅豆土司	紅豆土司	2	肉羹麵	油麵	50	雜糧饅頭	雜糧饅頭	1	雲吞米粉湯	雲吞	1	小籠包	小籠包	1		
					肉羹	5					炊粉	8					
					脆筍絲	5								時蔬	6		
					洗選蛋	6								油蔥酥	0.5		
					黑木耳絲	0.2											
					紅蘿蔔	3											
					香菜	0.5											
					柴魚片	0.5											
	鮮奶	鮮奶1L	125				鮮奶	鮮奶1L	125				低糖豆漿	光泉低糖豆漿1L	125		

主食	特餐	特餐	燕麥飯	公糧米-存	42	蔬食少肉日	公糧米-存	40	紅藜飯	公糧米-存	48	特餐	特餐		
主菜	豬肉他人并飯	公糧米-存	50	孜然雞丁	CAS雞胸丁	45	紅燒豆腐	小三角油豆腐非基改	45	蘑菇豬柳	CAS肉絲	35	台南擔仔麵	細黃油麵	90
		CAS肉片	35		青椒	10		CAS絞肉	5		洋蔥	10		CAS絞肉	12
		洋蔥	18		洋蔥	15		紅蘿蔔	3		黃豆芽	15		珍珠丸子-珍	6
		木耳絲/鮮	1.5		孜然粉	0.1		洋蔥	5		蘑菇醬	5		時蔬	12
		洗選蛋	10					蔥	0.5					韭菜	4
								薑	0.5					紅蘿蔔	3
副菜	玉米肉茸	玉米粒非基改	35	醬燒竹輪海絲	海帶絲	28	芋香白菜滷	大白菜	40	蒜香絲瓜	絲瓜	60	香滷雞腿	CAS雞腿	1
		CAS絞肉	4		竹輪	6		木耳絲/鮮	2		CAS肉絲	4		蒜頭	0.5
		紅蘿蔔	5		紅蘿蔔	3		芋頭	7		蒜頭	0.5		蔥	0.5
		蔥	0.5		醬油-存			洗選蛋	6					八角	0.5
					蒜頭	0.5		蝦米	0.2						
節時	有機青菜	50	溯源青菜	50	有機青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	
	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	
湯品	馬鈴薯大骨湯	洋芋	30	薑絲蚬仔湯	蚬仔	10	薯絲蛋花湯	刈薯	25	桂筍肉片湯	桂竹筍	30			
		紅蘿蔔	3		時蔬	20		洗選蛋	8		福菜-切	4			
		CAS大骨	6		薑	0.5		蔥	0.5		CAS肉片	5			
					蔥	0.5					薑	0.5			
果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	

別	2023/10/23 周一			2023/10/24 周二			2023/10/25 周三			2023/10/26 周四			2023/10/27 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
下午點心	金銀瘦肉粥	公糧米-存	20	綠豆湯	綠豆	28	濃湯通心粉	義大利麵	12	自製珍珠豆花	鮮豆漿非基改無糖	138	蘿蔔凍腐湯	凍豆腐非基改	30
		CAS絞肉	4		二砂糖	15		洋芋	10		豆花粉	3		白蘿蔔	40
		皮蛋	4					玉米粒非基改	4		黑粉圓-珍珠	10		CAS大骨	6
		鹹蛋	4					洋蔥	6		二砂糖	15		紅蘿蔔	8
		洗選蛋	6					濃湯粉	5						
		時蔬	6												
		蔥/芹菜	0.5												

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	5.2 1.7 0.5 0.8 1.0 1.5 714	5.0 1.9 0.0 1.3 1.0 1.6 730	4.9 1.7 0.5 1.2 1.0 1.7 711	4.7 2.2 0.0 2.2 1.0 1.3 739	4.8 2.5 0.0 1.2 1.0 1.6 686

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第10週

別	2023/10/30 周一			2023/10/31 周二			2023/11/01 周三			2023/11/02 周四			2023/11/03 周五						
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g				
早上點心	造型蛋糕	雞蛋糕	1	燒賣	燒賣	2	蛋花小米粥	公糧米-存	12	玉兔包	玉兔包	2	福州丸湯	福州丸	35				
															時蔬	35			
	鮮奶	鮮奶1L	125	養生麥茶	麥茶	3				鮮奶	鮮奶1L	125							

主食	麥片	公糧米-存	42	糙米飯	公糧米-存	42	蔬食少肉日	環保蔬食		薏仁飯	公糧米-存	42	特餐	特餐	
	麥片	麥片	8		糙米	8					小薏仁	8			
主菜	烤肉醬燒肉	CAS肉片	40	雙蘿嫩雞	CAS雞胸丁	40	茄汁義大利麵	義大利麵	50	豆豉蒸魚	CAS魚片	1	香菇肉燥飯	公糧米-存	50
		黃豆芽	15		白蘿蔔	20		大番茄	10		薑	0.5		CAS絞肉	25
		洋蔥	5		紅蘿蔔	5		洋蔥	15		蔥	0.5		豆干絞碎非基改	10
		紅蘿蔔	3		洋蔥	5		CAS絞肉	5		豆豉	0.5		洋蔥	10
		金針菇	3		蔥	0.5		三色丁非基改	10					香菇	0.5
		蔥	0.5		薑	0.5		義大利麵醬	20		義大利麵醬	20		絞紅蔥頭	0.5
		烤肉醬	3		蒜頭	0.5		義大利香料	0.15						
副菜	蠔油粉絲煲	冬粉	10	培根雙花	青花菜-凍	30	蔥燒蛋豆腐	豆腐非基改	40	黃瓜燴四喜	大黃瓜	45	蒸雞捲	雞卷	35
		CAS絞肉	5		白花菜-凍	15		玉米粒非基改	3		空心麵筋	3			
		時蔬	10		CAS碎培根	4		洗選蛋	5		木耳絲/鮮	1			
		木耳絲/鮮	1		紅蘿蔔	3		蔥	0.5		彩椒	3			
		紅蘿蔔	3		木耳絲/鮮	1					香菇	0.5			
		蠔油	0.2												
節時	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50
	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5
湯品	冬瓜雞骨湯	冬瓜	35	山藥枸杞湯	山藥	25	義式蔬菜濃湯	洋芋	25	海裙湯	海帶芽	0.5	酸菜豬血湯	酸菜	20
		CAS雞骨架	6		枸杞	0.5		洋蔥	8		金針菇	6		豬血	20
		薑	0.5		CAS大骨	8		紅蘿蔔	3					薑	0.5
								時蔬	4						
								麵粉	存						
								義大利香料							
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1

下午點心	什錦湯餃	熟水餃	4	芋圓燒仙草	仙草汁	50	慶生蛋糕	慶生蛋糕	1	什錦年糕湯	寧波年糕	15	桂圓紫米粥	桂圓乾	1
		時蔬	6		仙草用粉	1		6"壽星蛋糕			麵疙瘩	35		黑糯米	7
		紅蘿蔔	2		芋圓	10					大白菜	6		圓糯米	6
					二砂糖	15					CAS絞肉	5		二砂糖	15
											蔥	0.5		公糧米	13
	大麥決明茶														

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.8 2.2 0.5 1.2 1.0 1.5 737	4.7 1.5 0.0 1.5 1.0 1.6 688	4.8 2.2 0.0 1.0 1.0 1.7 682	5.2 2.0 0.5 1.1 1.0 1.3 736	4.8 2.6 0.0 1.2 1.0 1.4 723

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第11週

別	2023/11/06 周一			2023/11/07 周二			2023/11/08 周三			2023/11/09 周四			2023/11/10 周五			
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	
早上點心	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕	1	紫菜雲吞湯	雲吞	3	港式蘿蔔糕	港式蘿蔔糕	1	蛋塔	蛋塔	1	南瓜瘦肉粥	公糧米-存	20	
					紫菜	0.2								南瓜	10	
					洗選蛋	5									CAS絞肉	6
					薑	0.5									洗選蛋	7
															蔥/芹菜	0.5
															黑木耳絲	0.5
	AB優酪乳	AB優酪乳	125				薏仁糙米漿	薏仁糙米漿	125	鮮奶	鮮奶1L	125				

主食	小米飯	公糧米-存	42	五穀飯	公糧米-存	42	蔬食少肉日	環保蔬食		糙米飯	公糧米-存	42	特餐	特餐						
主菜	三杯雞	CAS骨髓丁	45	蔞冬瓜蒸肉	CAS絞肉	40	蔬菜咖哩燴飯	公糧米-存	40	花生海結燒肉	CAS肉丁	35	豬肉河粉湯	飯條切	90					
		百頁豆腐非基改	20		蔞冬瓜	6		洋芋	30		豆干非基改	10		CAS肉片	15					
		九層塔	3		香菇	0.3		洋葱	8		海帶結	7		大番茄	6					
		蒜頭	0.5					杏鮑菇	4		紅蘿蔔	5		時蔬	15					
		薑	0.5					CAS絞肉	5		水煮花生	3		紅蘿蔔	3					
								紅蘿蔔	8		香菇	0.5		香菇	0.5					
	副菜	桂筍炒肉絲	桂竹筍	40	金沙杏鮑菇	杏鮑菇	30	鮮蔬素雞	素雞非基改	25	開陽扁蒲	扁蒲	50	黃金海鮮排	海鮮排	30				
			CAS肉絲	5		CAS鹹蛋	8		時蔬	20		CAS肉片	5							
			薑	0.5		彩椒	4					紅蘿蔔	3							
			蔥	0.5		蒜頭	0.5					木耳絲/鮮	1							
節時	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50					
		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5					
	湯品	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔	30	蓮藕紅棗湯	蓮藕	25	冬瓜枸杞湯	冬瓜	40	牛蒡排骨湯	牛蒡	12							
			珍珠丸子-珍	5		紅棗	0.5		枸杞	0.5		時蔬	16							
			芹菜/蔥	0.5		CAS大骨	8		薑	0.5		CAS排骨丁	10							
									CAS大骨	6										
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1					

下午點心	油蔥肉燥麵	油麵	50	立冬:四神排骨湯	四神包	15	紅豆薏仁湯	紅豆	17	花枝羹麵線	紅麵線	20	中華愛玉	中華愛玉	1
		CAS絞肉	6		CAS排骨丁	30		小薏仁	8		花枝羹	6			
		時蔬	6					二砂糖	18		脆筍絲	5			
		韭菜	2								黑木耳絲	0.2			
		蔥	0.5								紅蘿蔔	3			
		絞紅蔥頭	0.5								香菜	0.5			
											柴魚片	0.5			

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	5.0 1.8 0.5 1.3 1.0 1.6 721	4.8 2.1 0.0 1.3 1.0 1.7 662	4.7 1.6 0.0 1.3 1.0 1.6 683	4.8 1.9 0.5 1.4 1.0 1.7 728	5.1 1.5 0.0 1.0 1.0 2.0 687

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第12週

別	2023/11/13 周一			2023/11/14 周二			2023/11/15 周三			2023/11/16 周四			2023/11/17 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	銅鑼燒	銅鑼燒	1	家常米粉湯	炊粉	15	紅糖饅頭	紅糖饅頭	1	客家米苔目	米苔目-鹹	50	玉米濃湯	洋芋	25
					CAS絞肉	4					CAS絞肉	5		洗選蛋	7
					時蔬	6					香菇-存	0.5		玉米粒非基改	8
					蒜頭	0.5					韭菜	5		玉米醬非基改	20
					紅蘿蔔	4					蝦米-存	0.5		紅蘿蔔	3
					蔥	0.5					蔥	0.5		太白粉	5
					蝦米	0.5					蒜頭	0.5			
	鮮奶	鮮奶1L	125				鮮奶	鮮奶1L	125				土司	30	
												土司丁			

主食	特餐	特餐	芝麻飯	公糧米-存	48	蔬食少肉日	公糧米-存	40	燕麥飯	公糧米-存	42	特餐	特餐		
主菜	叻仔魚炒飯	公糧米-存	50	南瓜燒雞	CAS雞胸丁	45	香菇栗子燒油腐	油豆腐丁非基改	30	糖醋豬柳	CAS肉絲	40	鍋燒烏龍麵	小烏龍麵	90
		叻仔魚	8		南瓜	25		CAS絞肉	5		洋蔥	15		CAS肉片	12
		CAS絞肉	8		蒜頭	0.5		栗子	5		彩椒	8		CAS貢丸	8
		洋蔥	15		蔥	0.5		洋芋	12		二砂糖			時蔬	20
		三色丁非基改	12					紅蘿蔔	5		蒜頭	0.5		魚板絲	3
		洗選蛋	15					香菇	0.5					紅蘿蔔	3
		蔥	0.7											蔥	0.5
副菜	醬爆回鍋干片	CAS肉片	15	西芹錦菇	西洋芹	10	鮮蔬炒蛋	洗選蛋	25	滷冬瓜麵輪	冬瓜	60	香滷雞翅	CAS雞翅	1
		豆干非基改	15		時蔬	20		時蔬	30		麵輪	4			
		時蔬	8		杏鮑菇	5					紅蘿蔔	3			
		小黃瓜	5		紅蘿蔔	3					薑	0.5			
		甜麵醬	3		CAS肉絲	4					蔥	0.5			
		黑豆瓣醬	3		蒜頭	0.5									
		蒜頭	0.5												
節時	有機青菜	50	湖源青菜	50	有機青菜	50	湖源青菜	50	湖源青菜	50	湖源青菜	50			
	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5			
湯品	結頭大骨湯	結頭菜	30	蛤蠣雞湯	蛤蠣	15	黃芽海菜湯	黃豆芽	12	白菜蟹絲湯	大白菜	35			
		CAS大骨	8		CAS雞胸丁	15		海帶芽	0.5		蟹味棒	3			
					鮮香菇	2		紅蘿蔔	3		木耳絲/鮮	1			
					蒜頭	1.5					CAS大骨	8			
果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1			

別	2023/11/13 周一			2023/11/14 周二			2023/11/15 周三			2023/11/16 周四			2023/11/17 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
下午點心	榨菜肉絲麵	油麵	50	自製薑汁豆花	鮮豆漿非基改無糖	138	蔬香麵線糊	紅麵線	20	番茄茸粥	公糧米-存	20	地瓜粉圓湯	地瓜	50
		CAS肉絲	5		豆花粉	3		時蔬	8		大番茄	6		黑粉圓-珍珠	10
		榨菜絲	8		綠豆	8		洗選蛋	6		CAS絞雞清胸肉	5		二砂糖	15
		時蔬	4		二砂糖	15		黑木耳絲	0.2		時蔬	6			
		蔥	0.5		薑	0.5		蔥	0.5		蔥/芹菜	0.5			

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	5.0 2.3 0.5 1.1 1.0 1.7 763	4.9 2.3 0.0 0.5 1.0 1.6 732	4.7 1.5 0.5 1.0 1.0 1.6 665	5.0 1.8 0.0 1.3 1.0 1.7 654	4.8 2.3 0.0 1.0 1.0 1.8 736

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第13週

別	2023/11/20 周一			2023/11/21 周二			2023/11/22 周三			2023/11/23 周四			2023/11/24 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	蒸地瓜	冰心地瓜	60	肉絲麵線	白麵線	20	起司蛋刈包	刈包	1	燕麥肉粥	公糧米-存	15	壽司	壽司	35
					CAS肉絲	4		洗選蛋	30		麥片	5			
					時蔬	8		起司片	0.5		CAS絞肉	5			
					薑	0.5					時蔬	8			
					黑木耳絲	0.2					紅蘿蔔	3			
											蔥/芹菜	0.5			
	鮮奶	鮮奶1L	125			鮮奶	鮮奶1L	125			蔬菜豆腐湯	時蔬	10		
											豆腐非基改	15			
											CAS大骨	5			

主食	麥片	公糧米-存	42	蕎麥	公糧米-存	42	蔬食少肉日	環保蔬食		糙米	公糧米-存	42	特餐	特餐	
	飯	麥片	8	飯	蕎麥	8				飯	糙米	8			
主菜	沙茶肉片	CAS肉片	40	甘露鮮魚煮	CAS魚片	35	田園味噌拉麵	拉麵-熟	90	茄汁肉醬	CAS絞肉	40	麻油雞炊飯	公糧米-存	40
		時蔬	15		豆腐非基改	25		CAS肉絲	8		洋蔥	10		CAS雞清胸肉	40
		洋蔥	10		木耳絲鮮	3		時蔬	15		三色丁非基改	5		高麗菜	15
		紅蘿蔔	3		薑w	0.5		鮮香菇	3		蒜頭	0.7		杏鮑菇	5
		蔥	0.5		蔥w	0.5		金針菇	4		蕃茄醬	0.2		麻油	0.5
		沙茶醬-存	0.5		醬油-存	1		味噌非基改	8						
								蔥	0.7						
副菜	紅燒茄子	茄子	42	韓式芽菜	黃豆芽	25	綜合滷味	白蘿蔔	30	小瓜麵腸	小黃瓜	25	章魚燒魷魚丸	魷魚丸	25
		CAS絞肉	4		CAS肉絲	4		海帶結	6		麵腸	20		柴魚片	0.5
		九層塔	1		甜不辣絲	10		CAS米血糕丁	12		蒜頭	0.5		海苔粉	0.1
		蒜頭	0.5		泡菜	7		蔥	0.5					沙拉醬	2
					蔥	0.5									
節時	有機青菜	50	溯源青菜	50	有機青菜	50	有機青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	
	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	
湯品	山藥菇湯	山藥	25	黃瓜排骨湯	大黃瓜	35				涼薯蛋花湯	刈薯	25	玉米(履歷)豆漿濃湯	國產履歷非基改豆漿	50
		金針菇	4		紅蘿蔔	3					洗選蛋	6		洋芋	25
		紅蘿蔔	3		CAS排骨丁	15					CAS大骨	6		洋蔥	5
		CAS大骨	8											玉米粒非基改	8
果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	

下午點心	客家板條	板條切	50	蛋花湯餃	熟水餃	4	自製花生仁豆花	鮮豆漿非基改無糖	138	台南意麵	意麵-熟	50	綠豆蒜QQ	綠豆仁	12
		CAS肉絲	5		洗選蛋	6		豆花粉	3		CAS絞肉	5		QQ	10
		時蔬	6		時蔬	6		熟花生片軟	8		時蔬	6		二砂糖	15
		紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	3		二砂糖	15		韭菜	2		太白粉-存	
		蝦米	0.5								絞紅蔥頭	0.2			
		香菇	0.5								蔥	0.5			

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	5.0 1.5 0.5 1.5 1.0 1.5 702	4.8 2.1 0.0 1.4 1.0 1.7 664	4.7 1.8 0.7 1.2 1.0 1.2 735	4.8 2.2 0.0 1.2 1.0 1.8 670	5.0 1.9 0.0 1.0 1.0 1.7 725

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第14週

別	2023/11/27 周一			2023/11/28 周二			2023/11/29 周三			2023/11/30 周四			2023/12/01 周五			
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	
早上點心	玉米脆片 燉奶	光泉玉米脆片燉奶	1	開陽 香菇 蒲瓜 粥	公糧米-存	20	黑糖 小饅頭	黑糖小饅頭	2	水煎包	水煎包	1	日式 關東煮	白蘿蔔	40	
					扁蒲	12								甜不辣條	15	
					CAS絞肉	5								CAS米血糕丁	12	
					鮮香菇	2								珍珠丸子-珍	8	
					紅蘿蔔	3								柴魚片	0.5	
					蝦皮	0.2										
					原味 優酪乳		光泉優酪乳	125	低糖 豆漿		光泉低糖豆漿1L	125				

主食	異國風味	異國料理		紅藜飯	公糧米-存	48	蔬食少肉日	公糧米-存	40	薏仁飯	公糧米-存	42	特餐	特餐	
主菜	韓式拌飯	公糧米-存	40	紅燒魚	CAS魚片	1	凍腐燒絞肉	凍豆腐非基改	40	鹹冬瓜滷肉燥	CAS絞肉	30	古早味炒麵	細黃油麵	100
		CAS肉片	30		洋蔥	8		CAS絞肉	5		豆干絞碎非基改	10		CAS肉絲	15
		洋蔥	10		薑	1		杏鮑菇	4		洋蔥	10		時蔬	20
		黃豆芽	12		蒜頭	1		洋蔥	6		蔘冬瓜	8		韭菜	3
		玉米粒非基改	5					三色丁非基改	5		蒜頭	0.5		紅蘿蔔	3
		紅蘿蔔	3					蔥	0.5					木耳絲/鮮	3
		白芝麻	0.2					薑	0.5					香菇	0.5
烤肉醬	3							蝦米	0.5						
副菜	鮭魚鮮炒	西洋芹	10	開陽 蘿蔔絲	白蘿蔔	50	芝香 牛蒡 海帶	牛蒡	5	櫻花 蝦炒 高麗	高麗菜	45	照燒 豬排	豬肉排	1
		小黃瓜	10		紅蘿蔔	3		海帶絲	28		櫻花蝦	0.2		蒜頭	0.5
		CAS魷魚翅	10		蝦米	0.5		白芝麻	0.2		木耳絲/鮮	1		薑	0.5
		CAS肉絲	3		蔥	0.5		紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	3		蔥	0.5
		紅蘿蔔	5		香菇	0.5		芹菜	0.5		蒜頭	0.5		白芝麻	0.5
		脆筍片	6					薑	0.5						
節時	有機青菜	50	溯源青菜	50	有機青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	
	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	
湯品	人蔘糯米雞	CAS雞胸丁	10	鮮菇 嫩腐 煲	豆腐非基改	20	活力 蔬菜 湯	大白菜	30	蓮藕 排骨 湯	蓮藕	25	馬鈴 薯洋 蔥湯	洋芋	25
		圓糯米	3		金針菇	4		洗選蛋	5		枸杞	0.5		洋蔥	8
		冬瓜	20		木耳絲/鮮	1		金針菇	4		CAS排骨丁	15		紅蘿蔔	3
		人蔘鬚	0.5		紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	3					蔥/芹菜	0.5
		枸杞	0.5		蔥	0.5		CAS大骨	8					CAS大骨	6
		CAS雞骨架	6												
果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	

下午點心	鮮蔬 南瓜 濃湯	南瓜	50	茄汁 烏龍 麵	小烏龍麵	50	珍珠 冬瓜 牛奶	黑粉圓	12	冬菜 粉絲 湯	冬粉	15	芋頭 西米 露	芋頭	25
		洋蔥	8		CAS肉絲	4		冬瓜塊	12		冬菜	2		西谷米	5
		洋芋	10		時蔬	6		奶粉	5		CAS絞肉	4		二砂糖	15
		三色丁非基改	6		紅蘿蔔	5		二砂糖	8		時蔬	6			
		奶粉	3		香菇	0.5					蔥/芹菜	0.5			
		義大利香料	0.15		蔥/芹菜	0.5									

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量	4.8 1.5 0.5 1.3 1.0 1.6 682	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.1 2.2 0.0 1.4 1.0 1.5 684	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量	4.8 0.7 0.7 1.3 1.0 1.5 693	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.2 2.5 0.0 1.5 1.0 1.7 725	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量	4.9 1.0 0.0 1.2 1.0 1.6 656
----	----------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------------

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第15週

別	2023/12/04 周一			2023/12/05 周二			2023/12/06 周三			2023/12/07 周四			2023/12/08 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	叮噹蛋糕	叮噹蛋糕	1	冬瓜虱目丸湯	冬瓜	65	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	15	香蒜小麵包	香蒜小麵包	1	及第粥	公糧米-存	15
					珍珠丸子-珍	8		時蔬	6					糙米	5
					紅蘿蔔	6		洗選蛋	6					CAS絞肉	4
					芹菜	0.5		紅蘿蔔	3					魷魚翅	6
														玉米粒非基改	6
														洗選蛋	6
	鮮奶	鮮奶1L	125						鮮奶	鮮奶1L	125				

主食	紫米飯	公糧米-存	45	糙米飯	公糧米-存	42	蔬食日	環保蔬食		小米飯	公糧米-存	42	異國風味	異國料理	
		黑糯米	5		糙米	8					小米	8			
主菜	蔥爆肉柳	CAS肉絲	35	味噌拌炒雞丁	CAS雞胸丁	40	蔬菜蛋炒飯	公糧米-存	40	蔥燒魚肉	CAS魚丁	30	蕃茄肉醬義大利麵	義大利麵	50
		洋蔥	10		洋芋	20		CAS絞肉	5		豆腐非基改	25		CAS絞肉	15
		時蔬	15		洋蔥	5		玉米粒非基改	12		蔥	1		大番茄	10
					紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	6		蒜頭	0.5		洋蔥	10
					蔥	0.5		洋蔥	15		薑	0.5		三色丁非基改	8
					味噌非基改	8		洗選蛋	15					義大利麵醬	20
				蔥	0.5					蕃茄醬-存					
副菜	南瓜盅	南瓜	40	醬燒年糕	大白菜	35	香滷黑豆干	黑豆干非基改	25	黃瓜燴肉片	大黃瓜	50	香酥雞塊	CAS雞塊	50
		蝦仁Q	3		寧波年糕	8		時蔬	25		CAS肉片	4			
		CAS碎培根	3		CAS肉絲	4		八角-存	存		紅蘿蔔	3			
		鴻喜菇/杏鮑菇	2		紅蘿蔔	4					木耳絲/鮮	1			
		三色丁非基改	3		木耳絲/鮮	3									
節時	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50
	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5
湯品	肉骨茶湯	時蔬	15	玉米豆腐湯	豆腐非基改	18	海結黃芽湯	黃豆芽	5	結頭雞湯	結頭菜	30	巧達濃湯	洋芋	25
		CAS排骨丁	15		玉米粒非基改	8		海帶結	15		紅蘿蔔	3		CAS碎培根	3
		金針菇	5		CAS大骨	6		紅蘿蔔	4		CAS雞骨架	8		洋蔥	8
		杏鮑菇	5					薑	0.5		芹菜/香菜	0.5		奶粉	2
		肉骨茶包	2.5											紅蘿蔔	3
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1

下午點心	鮮蔬甜條湯	時蔬	25	紅棗桂圓粥	公糧米-存	20	慶生蛋糕	慶生蛋糕	1	白油抄手	雲吞	3	綠豆粉圓湯	綠豆	15
		甜不辣條	45		圓糯米	6		6"壽星蛋糕			蔥	0.5		黑粉圓-珍珠	10
					桂圓乾	1					蒜頭	1		二砂糖	15
					紅棗	0.5					二砂糖	0.2			
					二砂糖	8					香油/醬油/烏醋/白胡椒				
								養生麥茶	麥茶包	3					

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量																					
	4.7	2.4	0.5	1.1	1.0	1.4	735	4.8	1.9	0.0	1.7	1.0	1.5	677	4.7	2.8	0.0	1.5	1.0	1.6	698	5.0	1.7	0.5	0.8	1.0	1.7	722	4.8	1.0	0.1	0.7	1.0	2.0

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第16週

別	2023/12/11 周一			2023/12/12 周二			2023/12/13 周三			2023/12/14 周四			2023/12/15 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	全麥土司	全麥土司	2	貢片麵線	紅麵線	20	高麗菜包	高麗菜包	1	蔬菜銀魚粥	公糧米-存	20	銀絲卷	銀絲卷	1
					貢丸片	6					洗選蛋	6			
					脆筍絲	5					吻仔魚	3			
					紅蘿蔔	3					時蔬	6			
					黑木耳絲	0.2					蔥/芹菜	0.5			
					香菜	0.5									
					柴魚片	0.5									
	鮮奶	鮮奶1L	125	低糖豆漿			光泉低糖豆漿1L	125				鮮奶	鮮奶1L	125	

主	特	特	燕	公	42	蔬	公	40	芝	公	48	特	特												
															餐	糧	米	存	餐	糧	米	存	餐	糧	米
主	肉	滑	蛋	燕	麥	三	杯	杏	瓜	花	瓜	肉	絲	炒	麵										
																公糧米-存	50	CAS魚丁	35	百頁豆腐非基改	30	CAS雞胸丁	45	細黃油麵	100
																CAS肉片	20	青椒	8	杏鮑菇	8	時蔬	20	CAS肉絲	12
																洋蔥	15	彩椒	4	時蔬	8	紅蘿蔔	5	時蔬	15
																時蔬	12	洋蔥	10	九層塔	1	薑	0.5	韭菜	3
																紅蘿蔔	4	蕃茄醬-存		蒜頭	0.5	蔥	0.5	紅蘿蔔	3
																洗選蛋	10			薑	0.5	冬瓜條	8	木耳絲/鮮	3
																蔥	0.5							香菇	0.5
								蝦米	0.5																
副	菜	鳳	梨	醬	味	洋	蔥	炒	什	錦	紅	燒	獅	子	頭										
																青花菜-凍	40	豆干片非基改	30	洗選蛋	25	金針菇	7	獅子頭	1
																CAS雞清胸肉	5	時蔬	12	洋蔥	25	袖珍菇	7	時蔬	12
																鳳梨罐	6	蒜頭	0.5	紅蘿蔔	3	時蔬	25	紅蘿蔔	3
																紅蘿蔔	3	蔥	0.5	蔥	0.5	CAS肉絲	3		
																		黑豆瓣醬非基改	2			蔥	0.5		
						紅蘿蔔	5																		
節	時	有	機	湖	源	有	機	湖	源	有	機	湖	源	有	機										
																有機青菜	50	湖源青菜	50	有機青菜	50	湖源青菜	50	湖源青菜	50
		蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5										
湯	品	冬	瓜	山	藥	蘿	蔔	玉	羅	宋	蔬	菜	蛋	豚	骨										
																冬瓜	36	山藥	25	白蘿蔔	20	大番茄	7	時蔬	15
																小薏仁	2	CAS雞骨架	8	玉米段非基改	20	高麗菜	10	洗選蛋	6
																CAS大骨	8	枸杞	0.5	紅蘿蔔	5	洋芋	15	紅蘿蔔	3
																						西洋芹	5	CAS大骨	8
																						CAS大骨	6		
																						蕃茄醬	1		
																						義大利香料	0.1		
果	水	果	1	水	果	1	水	果	1	水	果	1	水	果	1										

下午點心	肉	燥	拉	摩	摩	蛋	香	意	黑	糖	白	味	噌	白										
															拉麵-熟	50	地瓜	25	鍋燒意麵	15	白木耳	1	白蘿蔔	45
															CAS絞肉	5	芋頭	6	時蔬	6	雪蓮子	5	油豆腐丁非基改	10
															時蔬	6	西谷米	7	紅蘿蔔	3	枸杞	0.2	珍珠丸子-珍	8
															韭菜	2	水果罐頭	15	黑木耳絲	0.2	二砂糖	10	味噌非基改	8
															絞紅蔥頭	0.2	椰漿	10	洗選蛋	6	黑糖粉	8	柴魚片	0.5
															蔥	0.5	二砂糖	15						

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	5.4 1.1 0.5 1.5 1.0 1.6 702	4.7 1.5 0.0 1.1 1.0 1.5 655	4.8 2.6 0.0 1.4 1.0 1.7 700	4.7 2.0 0.0 1.5 1.0 1.5 714	5.0 1.8 0.5 1.4 1.0 1.7 733

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第17週

別	2023/12/18 周一			2023/12/19 周二			2023/12/20 周三			2023/12/21 周四			2023/12/22 周五						
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g				
早上點心	杯子蛋糕	統一杯子蛋糕	1	地瓜稀飯	公糧米-存	20	蔬菜蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	70	85°C 麵包	85°C 麵包	1	鍋貼	熟鍋貼	2				
					地瓜	40		韭菜	4										
								芹菜	0.5										
								香菇	0.5										
								絞紅蔥頭	0.5										
	原味優酪乳	光泉優酪乳	125	肉鬆	肉鬆	15				鮮奶	鮮奶1L	125	黑芝麻豆漿	黑芝麻鮮豆漿	125				

主食	香鬆飯	公糧米-存	48	糙米飯	公糧米-存	42	蔬食日	環保蔬食	蕎麥飯	公糧米-存	42	特餐	特餐							
主菜	素香鬆	1	鹹冬瓜蒸魚	CAS魚片	1	野菇蔬菜丼飯	公糧米-存	40	豉汁雞丁	CAS雞胸丁	45	豚骨拉麵	拉麵-熟	90						
	蕪菁燒肉	結頭菜		25	蔭冬瓜		4	洋蔥		8	時蔬		25	紅蘿蔔	0.5	CAS肉片	15			
		紅蘿蔔		5	冬瓜		8	秀珍菇/杏鮑菇		2	豆豉		0.5	紅蘿蔔	3	玉米粒非基改	6			
		薑		0.5	蔥		1	時蔬		8	薑		0.5	蔥	0.5	時蔬	12			
					薑		1	青花菜-凍		8						木耳絲/鮮	1.5			
								紅蘿蔔		3	紅蘿蔔		3			脆筍片	6			
								洗選蛋		12	洗選蛋		12			CAS大骨	15			
							洋香菜葉	0.1		洋香菜葉	0.1				味噌非基改	8				
	副菜	鐵板油腐		三角油豆腐非基改	23		西芹肉片	西洋芹		15	鹽水四喜		毛豆仁	15	芥仁什錦	刈仁	35	蜜汁翅腿	CAS雞翅小腿	1
				洋蔥	15			時蔬		20			水煮花生	6		金針菇	4		白芝麻	0.5
脆筍片			5	CAS肉片	5	紅蘿蔔		5	木耳絲/鮮	2		二砂糖	0.1							
木耳絲/鮮			1	紅蘿蔔	3	玉米粒非基改		4	CAS肉絲	3										
紅蘿蔔			4	蒜頭	0.5	洋芋		20	紅蘿蔔	3										
蔥			0.5						薑	0.5										
節時	有機青菜	50	溯源青菜	50	有機青菜	50	有機青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50						
	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5						
湯品	蔬菜金菇大骨湯	時蔬	15	扁蒲大骨湯	扁蒲	30	紫菜蛋花湯	紫菜	0.5	白菜肉片湯	大白菜	30								
		金針菇	3		紅蘿蔔	3		洗選蛋	5		CAS肉片	5								
		紅蘿蔔	5		CAS大骨	8		蔥	0.5		紅蘿蔔	3								
		CAS大骨	8		薑	0.5														
果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1						

下午點心	酸白菜肉絲麵	拉麵	50	營養蔬菜湯	南瓜	30	自製薑汁豆花	鮮豆漿非基改無糖	138	培根通心粉	義大利麵	15	冬至:紅豆湯圓	紅豆	15
		酸白菜	5		白蘿蔔	30		豆花粉	3		洋芋丁-凍	8		小湯圓	30
		時蔬	7		大番茄	6		綠豆	8		玉米粒非基改	5		二砂糖	15
		CAS肉絲	4		豆腐非基改	10		二砂糖	15		洋蔥	6			
		蔥	0.5		CAS肉片	3		薑	0.5		培根	3			

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.7 2.0 0.5 1.3 1.0 1.3 703	4.7 2.0 0.0 1.6 1.0 1.8 679	4.8 1.5 0.0 1.2 1.0 1.7 688	4.8 1.8 0.5 1.5 1.0 2.0 734	4.7 2.0 0.0 1.1 1.0 1.7 715

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第18週

別	2023/12/25 周一			2023/12/26 周二			2023/12/27 周三			2023/12/28 周四			2023/12/29 周五							
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g					
早上點心	南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭	1	蒸餃	熟水餃	4	鮮菇冬粉煲	冬粉	12	果醬土司	土司	60	家常春麵	細白油麵	50					
	鮮奶	鮮奶1L	125	海芽湯	海帶芽	0.5				鮮奶	鮮奶1L	125								
					薑	0.5														
					蔥	0.5														

主食	聖誕歡樂餐		糙米飯	公糧米-存 糙米	42 8	蔬食少肉日	環保蔬食		麥片飯	公糧米-存 麥片	42 8	紅藜飯	公糧米-存 紅藜麥	48 0.5	
主菜	香雞漢堡	漢堡空包	1	洋蔥果香肉柳	CAS肉絲	40	咖哩蛋炒飯	公糧米-存	40	蕃茄味噌魚丁	CAS魚丁	35	粉蒸雞	CAS雞胸丁	45
		麥香雞CAS	1		洋蔥	10		CAS絞肉	5		大蕃茄	8		地瓜	25
					洋芋	10		洋蔥	15		豆腐非基改	10		蒜頭	0.7
					金針菇	4		洗選蛋	15		薑	0.5		蒸肉粉	5
					柳橙汁	3		三色丁非基改	10		蔥	0.5			
副菜	玉米炒蛋	洗選蛋	25	黃豆野菜煮	黃豆非基改	2	筍乾麵輪	筍干	30	白玉黑輪	白蘿蔔	40	蒜香小魚豆干	豆干片非基改	22
		玉米粒非基改	20		牛蒡	5		麵輪	6		黑輪條切	7		西洋芹	12
		蔥	0.5		紅蘿蔔	8		八角-存	0.3		木耳絲/鮮	1		小魚干	5
					時蔬	30		蒜頭	0.5		紅蘿蔔	3		蒜頭	0.5
					木耳絲/鮮	0.5								蔥	0.5
節時	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	有機青菜	有機青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	溯源青菜	溯源青菜	50	
	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	蒜頭	蒜頭	0.5	
湯品	南瓜濃湯	南瓜	25	酸辣湯	豆腐非基改	8	牛蒡鮮蔬湯	牛蒡	10	涼薯三絲湯	刈薯	30	蔬菜味噌豆漿(履歷)湯	國產履歷非基改豆漿	50
		洋蔥	5		時蔬	8		時蔬	20		紅蘿蔔	5		時蔬	25
		洋芋	5		豬血	8		枸杞	0.2		木耳絲/鮮	1		紅蘿蔔	3
		三色丁非基改	4		洗選蛋	6					CAS大骨	6		紅蘿蔔	3
		奶粉	3		木耳絲/鮮	1								時蔬	25
		迷迭香	0.1		香菜	0.5								紅蘿蔔	3
														CAS大骨	2
									味噌非基改	8					
果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	

下午點心	花枝羹麵	鍋燒意麵	15	台式鹹粥	公糧米-存	20	椰香西米露	芋頭	20	玉米排骨湯	玉米段非基改	80	燒仙草	仙草汁	50
		花枝羹	6		CAS絞肉	5		西谷米	6		CAS排骨丁	25		仙草用粉	1
		脆筍絲	5		碎蘿蔔干	5		二砂糖	15		紅蘿蔔	5		綠豆	6
		洗選蛋	6		時蔬	8		椰漿	3					QQ	8
		黑木耳絲	0.2		蔥/芹菜	0.5								二砂糖	15
		紅蘿蔔	3		洗選蛋	6									
		香菜	0.5		香菇	0.5									
		柴魚片	0.5												

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.8 1.3 0.6 1.1 1.0 2.0 708	5.0 2.8 0.0 1.3 1.0 1.8 730	4.7 1.8 0.0 1.3 1.0 1.5 684	5.0 1.0 0.5 1.4 1.0 1.6 731	4.7 2.3 0.0 1.2 1.0 1.7 743

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第20週

別	2024/01/08 周一			2024/01/09 周二			2024/01/10 周三			2024/01/11 周四			2024/01/12 周五			
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g										
早上點心	蛋糕捲	蛋糕捲	1	鮮蔬餛飩湯	雲吞	3	芝麻包	芝麻包	1	什錦烏龍麵	小烏龍麵	50	營養吻魚粥	公糧米-存	20	
					時蔬	6					貢丸片	4		糙米	5	
					紅蘿蔔	3					蟹味棒	4		吻仔魚	3	
											黑木耳絲	0.2		洗選蛋	6	
											時蔬	6		時蔬	6	
											蔥/芹菜	0.5		紅蘿蔔	3	
	鮮奶	鮮奶1L	125				鮮奶	鮮奶1L	125							

主食	特餐	特餐	燕麥飯	公糧米-存	42	蔬食少肉日	公糧米-存	40	芝麻飯	公糧米-存	48	異國風味	異國料理						
主菜	肉片燴飯	公糧米-存	50	羅勒奶香魚	CAS魚片	35	炸醬干丁	豆干丁非基改	30	蒜香野菇雞	CAS骨髓丁	55	白醬培根義大利麵	義大利麵	50				
		CAS肉片	30		洋蔥	8		刈薯	15		杏鮑菇	5		CAS絞肉	10				
		時蔬	15		南瓜	20		杏鮑菇	6		鮮香菇	2		CAS碎培根	6				
		脆筍片	8		九層塔	2		CAS絞肉	5		洋蔥	10		洋蔥	15				
		紅蘿蔔	3		奶粉	2		紅蘿蔔	5		紅蘿蔔	3		三色丁非基改	10				
		木耳絲/鮮	1.5					甜麵醬非基改	5		蒜頭	0.5		濃湯粉	5				
														義大利香料	0.15				
副菜	小瓜佐花生	小黃瓜	30	韭菜冬粉肉碎	冬粉	10	蒟蒻炒鮮菇	時蔬	40	肉絲炒洋芋	洋芋	40	香檸雞柳條	CAS檸檬雞柳條	40				
		水煮花生	8		CAS絞肉	3		金針菇	3		CAS肉絲	5							
		紅蘿蔔	3		韭菜	3		袖珍菇	3		紅蘿蔔	3							
		白芝麻	0.2		紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	4		木耳絲/鮮	1							
								素紅花片	3		蒜頭	0.5							
											蔥	0.5							
節時	有機青菜	50	溯源青菜	50	有機青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50	溯源青菜	50					
	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5	蒜頭	0.5					
湯品	仙草雞湯	CAS雞胸丁	10	澎湖海菜湯	澎湖海菜	0.5	地瓜濃湯	地瓜	25	黃瓜大骨湯	大黃瓜	35	珍珠豆奶(履歷)	國產履歷非基改豆漿	50				
		仙草汁	5		洗選蛋	8		玉米粒非基改	4		紅蘿蔔	3		黑粉圓-珍珠	8				
		白蘿蔔	20		薑	0.5		洋蔥	8		CAS大骨	8		二砂糖	15				
		紅棗	0.5					奶粉	2										
		CAS雞骨架	6																
果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1					

別	2024/01/08 周一			2024/01/09 周二			2024/01/10 周三			2024/01/11 周四			2024/01/12 周五					
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g			
下午點心	肉燥雞絲麵	雞絲麵	15	花生仁湯	熟花生片軟	15	茶葉蛋	洗選蛋	60	桂圓紫米甜湯	桂圓乾	1	家常黑輪湯	白蘿蔔	40			
		CAS絞肉	5		QQ	10		茶葉蛋滷包	0.03		黑糯米	7		黑輪條	20			
		時蔬	6		黑粉圓-珍珠	10					燕麥粒	10		紅蘿蔔	3			
		紅蘿蔔	3		二砂糖	15					二砂糖	15		CAS大骨	6			
		黑木耳絲	0.2															
							養生麥茶	麥茶包	3									

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.7 1.3 0.5 1.4 1.0 1.7 675	4.9 1.2 0.1 1.2 1.0 1.5 672	4.9 2.0 1.0 1.3 1.0 1.7 782	4.7 1.8 0.0 1.1 1.0 1.6 696	4.8 2.5 0.0 1.0 1.0 1.4 732

桃園市立蘆竹幼兒園 112學年第一學期餐點表 第21週

別	2024/01/15 周一			2024/01/16 周二			2024/01/17 周三			2024/01/18 周四			2024/01/19 周五		
	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g	餐點	食材名稱	個量g
早上點心	奶酥餐包	奶酥餐包	1	台式 糰仔 條	板條切	50	菠菜 蛋花 粥	公糧米-存	20	起司 蛋土 司	土司	60	團圓 火鍋 湯	時蔬	30
					CAS絞肉	5		洗選蛋	6		洗選蛋	30		CAS米血糕丁	10
					韭菜	5		菠菜	6		起司片	0.5		CAS珍珠丸子-珍	8
					香菇	0.5		蔥/芹菜	0.5					冬粉	5
					蝦米	0.5									
	鮮奶	鮮奶1L	125						原味 優酪 乳	光泉優酪乳	125				

主食	小米飯	公糧米-存	42	糙米飯	公糧米-存	42	蔬食少 肉日	環保蔬食		薏仁飯	公糧米-存	42	特餐	特餐	
		小米	8		糙米	8					小薏仁	8			
主菜	蒙古 烤肉	CAS肉片	40	鳳梨 燒魚 肉	CAS魚丁	35	茄汁 蛋炒 飯	公糧米-存	40	左宗 棠雞	CAS雞胸丁	45	日式 炒烏 龍	小烏龍麵	100
		洋蔥	12		豆腐非基改	20		時蔬	10		洋芋	10		CAS肉絲	15
		黃豆芽	15		蔥	1.3		三色丁非基改	10		洋蔥	10		魚板絲	6
		薑	0.5		蔘醬鳳梨	5		洗選蛋	15		大蕃茄	8		時蔬	20
		沙茶醬	3					CAS絞肉	5					三色丁非基改	5
								洋蔥	15					木耳絲/鮮	3
								蔥	0.7					香菇	0.5
副菜	玉米 蝦仁	玉米粒非基改	22	雙花 炒玉 筍	青花菜-凍	25	菇菇 燒凍 腐	凍豆腐非基改	40	珍菇 冬瓜 肉絲	冬瓜	60	香滷 翅腿	CAS雞翅小腿	1
		小黃瓜	13		白花菜-凍	15		大白菜	15		CAS肉絲	4		八角-存	0.5
		蝦仁	5		CAS肉絲	4		杏鮑菇	5		金針菇	3		蒜頭	0.5
		紅蘿蔔	3		玉米筍	2		紅蘿蔔	3		紅蘿蔔	3			
					紅蘿蔔	3					薑	0.5			
					木耳絲/鮮	1									
節時	有機 青菜	有機青菜	50	溯源 青菜	溯源青菜	50	有機 青菜	有機青菜	50	溯源 青菜	溯源青菜	50	溯源 青菜	溯源青菜	50
		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5		蒜頭	0.5
湯品	黃耆 菇湯	時蔬	25	芥菜 雞湯	刈仁	25	蔬菜 味噌 湯	時蔬	12	香根 結頭 湯	結頭菜	30	山藥 排骨 湯	山藥	25
		金針菇	4		CAS雞胸丁	10		紅蘿蔔	3		香菜	0.5		枸杞	0.5
		黃耆	0.5		CAS雞骨架	6		木耳絲/鮮	1		CAS大骨	8		CAS排骨丁	8
		CAS大骨	8		薑	0.5		蔥	0.3						
								味噌非基改	8						
果	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1

下午點心	蕃茄 肉片 麵線	白麵線	20	玉米 濃湯 餃	熟水餃	2	紅豆 QQ 湯	紅豆	17	肉燥 芋粿 湯	芋頭糕	70	布丁	布丁	1
		大番茄	6		洋芋	15		QQ	10		CAS絞肉	5			
		CAS肉片	4		洗選蛋	6		二砂糖	15		時蔬	6			
		香菜	0.2		玉米粒非基改	6					香菇	0.5			
		蒜頭	0.2		玉米醬非基改	15					蝦米	0.5			
					紅蘿蔔	3					絞紅蔥頭	0.5			
					太白粉	5									

分析	全穀 豆魚 乳品 蔬菜 水果 油脂 熱量				
	4.7 1.6 0.5 1.2 1.0 1.6 686	5.2 1.8 0.0 1.2 1.0 1.6 666	5.0 1.6 0.0 1.1 1.0 1.5 698	4.7 2.1 0.8 1.6 1.0 1.5 750	4.7 2.0 0.4 1.3 1.0 1.5 708