

桃園市立蘆竹幼兒園 115年度第一學期菜單計畫總表

週別	日 期	星 期	三章一Q	上午點心		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	8/31	一	V	營養穀片 玉米脆片	鮮奶 鮮奶	開學特餐 人學首餐	水餃 熟水餃	滷味拼盤 絞肉豆干海帶結白蘿蔔	有機青菜 有機菜	酸辣湯 豆腐時蔬雞蛋木耳	水果	絲瓜麵線 麵線絲瓜雞蛋木耳		5.0	1.5	0.6	1.2	1.0	1.6	697
	9/1	二	V	古早味鹹粿湯 蘿蔔糕絞肉韭菜乾香菇蝦米		糙米飯 白米糙米	糖醋雞丁 雞丁洋葱鳳梨片時蔬紅蘿蔔	黃瓜錦絲 大黃瓜金針菇肉絲木耳	溯源青菜 蔬菜	竹筍豚骨湯 竹筍大骨	水果	綠豆薏仁湯 綠豆小薏仁		4.5	1.8	0.0	1.4	1.1	1.7	688
	9/2	三	V	家常陽春麵 麵條肉絲時蔬紅蘿蔔香菇		中式特餐 特餐	家鄉滷肉飯 白米絞肉豆干洋葱乾香菇	黃金蝦捲 蝦捲	溯源青菜 蔬菜	冬瓜雞骨湯 冬瓜雞骨	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	4.5	1.5	0.6	1.2	1.0	1.7	666
	9/3	四	V	肉絲湯板條 板條肉絲時蔬紅蘿蔔蝦米乾香菇		麥片飯 白米麥片	浦燒鯛魚 鯛魚片	白菜煨豆皮 大白菜豆皮木耳	有機青菜 有機菜	木瓜枸杞湯 青木瓜大骨	水果	蔬菜雞茸粥 白米雞肉時蔬玉米粒紅蘿蔔		4.9	1.5	0.0	1.4	1.0	1.9	636
	9/4	五	V	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭	低糖豆漿 豆漿	薏仁飯 白米小薏仁	鹽水雞 雞丁時蔬	玉米肉茸 玉米粒絞肉紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	鮮菇扁蒲湯 扁蒲金針菇紅蘿蔔大骨	水果	南瓜蔬菜煲 南瓜高麗菜洋葱肉片		4.7	2.5	0.0	1.2	1.0	2.0	697
第2週	9/7	一	V	奶油餐包 餐包	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	蔥爆肉柳 肉絲洋葱紅蘿蔔	紅燒豆腐 豆腐絞肉	有機青菜 有機菜	涼薯蛋花湯 刈薯雞蛋大骨	水果	黑糖地瓜湯 地瓜		4.5	2.0	0.6	1.0	1.0	1.5	722
	9/8	二	V	肉燥冬粉 冬粉絞肉時蔬紅蘿蔔		小米飯 白米小米	腰果雞丁 雞丁豆干洋葱腰果	薑絲焗冬瓜 冬瓜肉絲羹	溯源青菜 蔬菜	香菇雞湯 乾香菇雞腿丁雞骨	水果	高麗菜鹹粥 白米絞肉高麗菜雞蛋紅蘿蔔		4.6	2.5	0.0	1.4	1.0	2.0	695
	9/9	三	V	芋泥包 芋泥包	履歷豆奶 豆奶T	中式麵食 特餐	古早味炒麵 麵條肉絲時蔬韭菜紅蘿蔔乾香菇蝦米	海帶干絲 海帶絲豆干絲肉絲	溯源青菜 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔紅蘿蔔大骨	水果	玉米排骨湯 玉米排骨紅蘿蔔		4.6	2.3	0.0	1.4	1.0	2.0	688
	9/10	四	V	客家米苔目 米苔目絞肉乾香菇韭菜蝦米		燕麥飯 白米燕麥粒	三杯雞 雞丁百頁豆腐九層塔	絲瓜蛤蠣 絲瓜蛤蠣	有機青菜 有機菜	田園蔬菜湯 時蔬袖珍菇紅蘿蔔大骨	水果	仙草奶凍 仙草鮮奶		4.5	2.0	0.1	1.4	1.0	1.9	706
	9/11	五	V	糯米珍珠丸 糯米珍珠丸	鮮奶 鮮奶	五穀飯 白米五穀米	壽喜燒肉片 肉片時蔬金針菇洋葱紅蘿蔔芝麻	懷舊蒸蛋 雞蛋	溯源青菜 蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜大骨	水果	肉羹清湯 肉羹時蔬脆筍絲雞蛋		4.2	2.5	0.6	1.2	1.0	1.5	711
第3週	9/14	一	V	杯子蛋糕 杯子蛋糕	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	竹筍燒雞 雞丁竹筍	螞蟻上樹 冬粉絞肉時蔬木耳紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	海芽金菇湯 海帶芽金針菇	水果	鮮蔬餛飩湯 雲吞時蔬紅蘿蔔		4.5	1.6	0.6	1.1	1.0	2.0	685
	9/15	二	V	鍋燒意麵 鍋燒意麵時蔬肉片紅蘿蔔木耳		蕎麥飯 白米蕎麥	醬燒豬排 肉排	開陽高麗 高麗菜蝦皮木耳紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	牛蒡枸杞湯 牛蒡枸杞大骨	水果	紅豆薏仁湯 紅豆小薏仁		4.2	2.0	0.0	1.3	1.0	1.8	678
	9/16	三	V	鮭魚三明治 全麥土司鮭魚罐玉米粒罐	優酪乳 優酪乳	日式特餐 特餐	咖哩雞肉燴飯 白米雞肉洋葱洋葱紅蘿蔔	醬淋嫩豆腐 油豆腐	溯源青菜 蔬菜	白菜肉片湯 大白菜肉片紅蘿蔔	水果	關東煮 白蘿蔔黑輪米血糕凍豆腐紫魚片		4.3	2.5	0.6	1.2	1.0	1.5	718
	9/17	四	V	貢片麵線 麵線貢丸片脆筍綠紅蘿蔔木耳紫魚片		紫米飯 白米黑糯米	紅燒肉 肉丁時蔬紅蘿蔔	銀芽雞絲 綠豆芽韭菜雞肉	有機青菜 有機菜	青菜豆腐湯 豆腐時蔬大骨	水果	薑汁豆花 豆漿豆花粉粉圓		4.2	2.7	0.0	1.5	1.0	1.5	722
	9/18	五	V	雜糧饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	香鬆飯 白米素香鬆	樹子蒸魚 魚片樹子醬	醬味干片 豆干時蔬	溯源青菜 蔬菜	蓮藕排骨湯 蓮藕排骨丁	水果	皮蛋瘦肉粥 白米絞肉皮蛋時蔬雞蛋		4.9	1.5	0.6	1.0	1.0	1.8	694
第4週	9/21	一	V	愛心牛奶球 愛心牛奶球	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	京醬肉絲 肉絲時蔬	紅蔘炒蛋 雞蛋紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	木瓜雞骨湯 青木瓜雞骨	水果	干貝鮮味粥 白米干貝魚片絞肉玉米粒紅蘿蔔		4.5	2.0	0.6	1.2	1.0	1.7	704
	9/22	二	V	什錦米粉湯 炊粉絞肉韭菜乾香菇蝦米		麥片飯 白米麥片	蜜汁燒雞 雞丁根莖	扁蒲炒肉片 扁蒲肉片紅蘿蔔木耳	溯源青菜 蔬菜	海結黃芽湯 黃豆芽海帶結紅蘿蔔大骨	水果	枸杞銀耳甜湯 白木耳粉圓枸杞		4.5	1.8	0.0	1.4	1.0	1.8	690
	9/23	三	V	銀絲卷 銀絲卷	鮮奶 鮮奶	義麵特餐 特餐	蕃茄肉醬義大利麵 義大利麵絞肉洋葱三色丁	花椰雞絲 雞胸肉青花菜紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	巧達濃湯 洋葱培根洋葱紅蘿蔔	水果	鮮蔬什錦煲 肉片金針菇時蔬鱈魚燒紅蘿蔔		4.3	1.5	0.6	1.7	1.0	2.0	698
	9/24	四	V	擔仔麵 麵條絞肉貢丸片韭菜時蔬		薏仁飯 白米小薏仁	雙蘿燉雞 雞丁白蘿蔔紅蘿蔔	脆瓜拌花生 小黃瓜水煮花生紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	冬瓜豚骨湯 冬瓜大骨	水果	中秋節-豆沙餅 豆沙餅	養生麥茶 麥茶包	4.8	1.8	0.0	1.5	1.0	2.0	659
	9/25	五					中秋節休假 休假愉快													
第5週	9/28	一					教師節休假 休假愉快													
	9/29	二	V	晨光葡萄土司 土司	鮮奶 鮮奶	小米飯 白米小米	香滷雞腿 雞腿	紅脆海帶絲 海帶絲肉絲紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	水果	綠豆蒜 綠豆仁粉圓		4.0	2.2	0.6	1.0	1.0	1.5	718
	9/30	三	V	鮮蔬烏龍麵 烏龍麵肉絲時蔬紅蘿蔔乾香菇		中式特餐 特餐	蝦仁蛋炒飯 白米肉絲蝦仁玉米粒洋葱蔥蛋	紅燒獅子頭 獅子頭紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔大骨	水果	五行蔬菜湯 時蔬牛蒡芹紅蘿蔔玉米段大骨		4.5	1.9	0.0	1.5	1.0	1.8	656

※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。

※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、雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※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，使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園 115年度第一學期菜單計畫總表

週別	日 期	星 期	三章一Q	上午點心		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5週	10/1	四	V	餡餅 餡餅	鮮奶 鮮奶	燕麥飯 白米燕麥粒	蒜泥白肉 火鍋肉片黃豆芽	肉末燒豆腐 豆腐絞肉	有機青菜 有機菜	馬鈴薯洋蔥湯 洋芋洋蔥紅蘿蔔大骨	水果	檸檬愛玉 愛玉檸檬粉圓		4.0	1.5	0.6	0.7	1.0	1.8	683
	10/2	五	V	芝麻包 芝麻包	低糖豆漿 豆漿	五穀飯 白米五穀米	南瓜燒雞 雞丁南瓜	黃瓜蒟蒻片 大黃瓜素紅花片紅蘿蔔木耳	溯源青菜 蔬菜	冬菜肉片湯 冬菜時蔬肉片	水果	蔬菜銀魚粥 白米雞蛋吻仔魚時蔬		4.9	2.4	0.0	1.0	1.0	1.7	685
第6週	10/5	一	V	營養穀片 玉米脆片	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	筍香燒肉 肉丁筍干	日式蒸蛋 雞蛋香菇玉米粒	有機青菜 有機菜	扁蒲大骨湯 扁蒲紅蘿蔔大骨	水果	日式佃煮 時蔬海帶凍豆腐丸子大骨		4.0	2.1	0.6	1.4	1.0	1.5	672
	10/6	二	V	客家板條 板條肉絲韭菜蝦米乾香菇		蕎麥飯 白米蕎麥	塔香雞丁 雞丁洋葱時蔬紅蘿蔔九層塔	開陽蘿蔔絲 白蘿蔔紅蘿蔔蝦米香菇	溯源青菜 蔬菜	丁香味噌湯 豆腐小魚干柴魚片	水果	紅豆西米露 紅豆西谷米		4.5	2.2	0.0	1.3	1.0	1.5	700
	10/7	三	V	香菇燒賣 燒賣	蛋花湯 海帶芽雞蛋	中式麵食 特餐	醉醬麵 油麵絞肉豆干香菇	香炒甜不辣 甜不辣時蔬	溯源青菜 蔬菜	人蔘糯米雞 雞胸丁糯米冬瓜人蔘枸杞雞骨	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	4.7	1.5	0.6	1.0	1.0	1.8	680
	10/8	四	V	肉燥芋粿湯 芋頭糕絞肉時蔬乾香菇蝦米		紫米飯 白米黑糯米	甘露鮮魚煮 魚片豆腐木耳香菇	絲瓜肉片 絲瓜肉片	有機青菜 有機菜	山藥枸杞湯 山藥枸杞大骨	水果	筍香肉絲粥 白米竹筍肉絲乾香菇		4.5	1.9	0.0	1.2	1.0	2.0	638
	10/9	五					國慶日休假 休假愉快													
第7週	10/12	一	V	銅鑼燒 銅鑼燒	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	香滷雞翅 雞翅	培根雙花 青花菜白花菜碎培根紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	海芽吻魚湯 海帶芽吻仔魚大骨	水果	日式關東煮 白蘿蔔甜不辣米血糕虱目魚丸柴魚片		4.2	2.0	0.6	1.4	1.0	2.0	701
	10/13	二	V	什錦雞絲麵 雞絲麵時蔬雞蛋魚板木耳		麥片飯 白米麥片	沙茶豬柳 肉絲洋蔥紅蘿蔔	蛋絲白菜滷 大白菜木耳雞蛋蝦米乾香菇	溯源青菜 蔬菜	木瓜豚骨湯 青木瓜大骨	水果	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓		4.2	1.5	0.0	1.5	1.0	1.8	645
	10/14	三	V	芋香饅頭 饅頭	履歷豆奶 豆奶T	中式麵食 特餐	水餃 熟水餃	蒜香小魚豆干 豆干時蔬小魚干	溯源青菜 蔬菜	酸辣湯 豆腐時蔬雞蛋木耳	水果	瓠瓜瘦肉粥 白米扁蒲絞肉雞蛋木耳		4.8	2.5	0.0	1.0	1.0	2.0	699
	10/15	四	V	肉燥米苔目 米苔目絞肉時蔬紅蘿蔔		薏仁飯 白米小薏仁	烤肉醬燒肉 肉片黃豆芽洋蔥紅蘿蔔金針菇	鳳梨炒木耳 鳳梨片木耳紅蘿蔔肉絲	有機青菜 有機菜	蓮藕紅棗湯 蓮藕紅棗大骨	水果	醇奶布丁 醇奶布丁		4.8	1.6	0.0	1.0	1.2	2.0	656
	10/16	五	V	水煎包 水煎包	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	香芋燒雞 雞丁芋頭	冬瓜絞肉 冬瓜絞肉	溯源青菜 蔬菜	錦繡三絲湯 時蔬紅蘿蔔金針菇大骨	水果	鮮菇冬粉煲 冬粉金針菇絞肉時蔬紅蘿蔔		4.3	1.8	0.6	1.4	1.0	2.0	693
第8週	10/19	一	V	蜂蜜蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	粉蒸肉 肉丁地瓜	洋蔥炒蛋 雞蛋洋蔥	有機青菜 有機菜	豆薯豚骨湯 刈薯紅蘿蔔大骨	水果	金銀蛋瘦肉粥 白米絞肉皮蛋鹹蛋雞蛋時蔬		4.6	2.1	0.6	1.0	1.0	1.5	704
	10/20	二	V	肉絲麵線 麵線肉絲時蔬木耳		小米飯 白米小米	迷迭香雞丁 雞丁洋蔥菇	肉絲炒洋芋 洋芋肉絲紅蘿蔔木耳	溯源青菜 蔬菜	蘿蔔貢片湯 白蘿蔔貢丸紅蘿蔔	水果	珍珠豆花 豆漿豆花粉粉圓		4.0	2.5	0.0	1.1	1.0	1.8	696
	10/21	三	V	起司蛋土司 全麥土司雞蛋起司片	優酪乳 優酪乳	日式特餐 特餐	咖哩豬肉炒飯 白米肉絲三色丁玉米粒洋蔥	醬燒百頁 百頁豆腐時蔬紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	黃瓜雞骨湯 大黃瓜紅蘿蔔雞骨	水果	扁食湯 雲吞小白菜芹菜		4.8	1.6	0.6	1.2	1.0	1.7	695
	10/22	四	V	家常鍋燒意麵 鍋燒意麵時蔬貢丸片魚板片木耳		燕麥飯 白米燕麥粒	味噌燒雞 雞丁洋芋紅蘿蔔	櫻花蝦炒高麗 高麗菜櫻花蝦木耳紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	肉骨茶湯 時蔬排骨金針菇杏鮑菇	水果	綠豆湯 綠豆		4.2	1.8	0.0	1.5	1.0	1.5	674
	10/23	五	V	小籠包 小籠包	鮮奶 鮮奶	五穀飯 白米五穀米	蔭冬瓜蒸肉 絞肉蔭冬瓜	銀芽豆包絲 綠豆芽豆包紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	白菜柴魚湯 大白菜乾香菇柴魚片大骨	水果	玉米豆腐煲 玉米段時蔬凍豆腐粉條		4.0	1.8	0.6	1.4	1.0	1.5	650
第9週	10/26	一					光復節補假 休假愉快													
	10/27	二	V	杯子蛋糕 杯子蛋糕	鮮奶 鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	豆豉蒸魚 魚片豆豉	海結麵輪 海帶結麵輪	溯源青菜 蔬菜	桂筍肉片湯 桂竹筍福菜肉片	水果	冰烤地瓜 冰心地瓜(蒸)	大麥決明茶 大麥決明茶包	5.0	1.5	0.6	1.0	1.0	1.5	687
	10/28	三	V	什錦湯餃 熟水餃時蔬紅蘿蔔		萬聖節特餐 特餐	香雞漢堡 漢堡麥香雞	玉米炒蛋 雞蛋玉米粒	大番茄 番茄	洋芋蛋花湯 洋芋雞蛋	水果	紅豆湯 紅豆		5.0	1.3	0.0	1.0	1.0	1.5	672
	10/29	四	V	魚丸米粉湯 炊粉珍珠丸子時蔬絞肉紅蘿蔔		紫米飯 白米黑糯米	塔香豬柳 肉絲洋蔥九層塔	金瓜毛豆煮 南瓜毛豆仁	有機青菜 有機菜	牛蒡湯 牛蒡大骨	水果	滑蛋鮮蔬粥 白米絞肉時蔬紅蘿蔔雞蛋		4.5	2.0	0.0	1.2	1.0	1.8	636
	10/30	五	V	紅糖饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	香鬆飯 白米素香鬆	麻油雞 雞丁米血糕	鐵板油腐 油豆腐洋蔥紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	冬瓜蛤蠣湯 冬瓜蛤蠣大骨	水果	什錦年糕湯 年糕麵疙瘩大白菜雞蛋乾香菇		4.5	2.0	0.6	1.0	1.0	1.7	699

※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。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※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、雞肉來源皆為國產豬肉。

※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，使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園 115年度第一學期菜單計畫總表

週別	日 期	星期	三餐一Q	上午點心		午 餐					水果	下午點心		營養成分(份數)						
						主食	主菜	副菜	青菜	湯				全蛋	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第10週	11/2	一	V	菠蘿餐包 餐包	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	鐵板骰子豬 肉丁洋蔥三色丁	涼薯三絲 刈薯木耳紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	蒲瓜排骨湯 扁蒲排骨	水果	日式雜菜湯 時蔬海帶結丸子米血糕		4.0	1.7	0.6	1.4	1.0	1.7	651
	11/3	二	V	肉燥拉麵 拉麵絞肉時蔬紅蘿蔔		麥片飯 白米麥片	香滷雞腿 雞腿	什錦炒菇 金針菇香菇時蔬肉絲紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔虱目魚丸	水果	芋圓燒仙草 仙草芋圓綠豆		4.5	2.0	0.0	1.3	1.0	1.5	665
	11/4	三	V	柴魚麵線 麵線絞肉脆筍絲木耳柴魚片		中式特餐 特餐	白米香菇油飯 白米絞肉豆干碎鹽乾香菇蝦米	醬燒竹輪海絲 海帶絲竹輪雞肉紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	花花雞湯 花瓜條時蔬雞丁	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	4.0	1.8	0.6	1.2	1.0	1.8	658
	11/5	四	V	南瓜雜糧小饅頭 饅頭	黑芝麻豆漿 黑芝麻鮮豆漿	薏仁飯 白米小薏仁	蒙古烤肉 肉片洋蔥黃豆芽	蒜香鮮瓜 大黃瓜紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	金菇肉絲湯 時蔬金針菇肉絲紅蘿蔔	水果	鮮魚元氣粥 白米虱目魚肉時蔬		5.0	1.6	0.0	1.6	1.0	1.8	651
	11/6	五	V	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	栗子燒雞 雞丁洋芋栗子香菇	蔞豉豆腐 豆腐絞肉	溯源青菜 蔬菜	酸白菜肉片湯 肉片酸白菜大白菜	水果	立冬:四神排骨湯 淮山艾實薏仁蓮子排骨		4.6	2.0	0.6	1.0	1.0	1.5	697
第11週	11/9	一	V	營養穀片 玉米脆片	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	蠔油雙菇肉柳 肉絲洋蔥杏鮑菇香菇紅蘿蔔	芝麻蒸蛋 雞蛋芝麻	有機青菜 有機菜	枸杞蓮藕湯 蓮藕枸杞大骨	水果	肉絲米苔目 米苔目肉絲時蔬紅蘿蔔蝦米乾香菇		4.1	2.1	0.6	1.0	1.0	1.7	678
	11/10	二	V	家常冬粉湯 冬粉絞肉時蔬蝦米紅蘿蔔		小米飯 白米小米	五香燒雞 雞丁白蘿蔔紅蘿蔔海帶結	芹香小炒 豆干肉絲時蔬芹菜	溯源青菜 蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜洋蔥雞骨	水果	優格 優格		4.0	2.3	0.4	1.1	1.0	1.7	665
	11/11	三	V	饅頭夾蛋 白饅頭雞蛋	米漿 米漿	義麵特餐 特餐	白醬培根義大利麵 義大利麵絞肉碎培根洋蔥三色丁	香酥雞塊 雞塊	溯源青菜 蔬菜	雞茸玉米濃湯 雞肉洋芋雞蛋玉米粒紅蘿蔔	水果	鮮蔬滑蛋藜麥粥 白米紅藜麥絞肉雞蛋時蔬紅蘿蔔		5.0	2.0	0.0	1.0	1.0	1.7	662
	11/12	四	V	馬拉糕 馬拉糕	鮮奶 鮮奶	燕麥飯 白米燕麥粒	羅勒奶香魚 魚片洋蔥南瓜九層塔	肉絲高麗 高麗菜肉絲	有機青菜 有機菜	榨菜雙絲湯 榨菜絲黃豆芽大骨	水果	福州丸湯 福州丸時蔬紅蘿蔔		4.0	1.8	0.7	1.6	1.0	1.7	676
	11/13	五	V	台式粿仔條 版條絞肉韭菜乾香菇蝦米		五穀飯 白米五穀米	咕咾雞丁 雞丁洋蔥鳳梨紅蘿蔔	醬燒冬瓜 冬瓜絞肉	溯源青菜 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽豆腐	水果	芋頭西米露 芋頭西谷米		4.7	2.1	0.0	1.3	1.1	1.7	702
第12週	11/16	一	V	晨光奶油土司 土司	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	八寶肉醬 絞肉豆干三色丁洋蔥	蛋香蘿蔔絲 白蘿蔔雞蛋蝦米	有機青菜 有機菜	蔬菜金菇湯 時蔬金針菇大骨	水果	濃湯通心粉 義大利麵洋芋玉米粒洋蔥		4.2	1.5	0.6	1.2	1.0	2.0	659
	11/17	二	V	蔬菜蘿蔔糕湯 蘿蔔糕韭菜芹菜乾香菇		蕎麥飯 白米蕎麥	蜜汁翅腿 翅腿芝麻	西魯肉 大白菜肉絲金針菇雞蛋香菇蝦米	溯源青菜 蔬菜	山藥雞湯 山藥雞骨枸杞	水果	玉米脆片燉奶 脆片燉奶		4.7	1.5	0.4	1.0	1.0	2.0	665
	11/18	三	V	鮮肉包 鮮肉包	鮮奶 鮮奶	日式特餐 特餐	咖哩豬肉飯 白米肉片洋芋洋蔥紅蘿蔔	雙花什錦 青花菜白菜菜肉絲紅蘿蔔木耳	溯源青菜 蔬菜	高麗蛋花湯 高麗菜雞蛋	水果	紅豆麥片湯 紅豆小薏仁		4.5	1.5	0.6	1.2	1.0	1.8	711
	11/19	四	V	滑蛋雞絲麵 雞絲麵時蔬雞蛋紅蘿蔔		紫米飯 白米黑糯米	蒜香野菇雞 雞丁杏鮑菇洋蔥紅蘿蔔	南瓜肉末 南瓜絞肉	有機青菜 有機菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜排骨丁	水果	花枝羹湯 花枝羹時蔬脆筍絲雞蛋木耳		4.5	2.2	0.0	1.3	1.0	1.7	649
	11/20	五	V	蒸地瓜 地瓜	履歷豆奶 豆奶丁	香鬆飯 白米素香鬆	紅燒魚 魚片	鮮蔬麵腸 時蔬麵腸	溯源青菜 蔬菜	木瓜紅棗湯 青木瓜紅蘿蔔大骨紅棗	水果	廣東粥 白米雞蛋絞肉碎鹽油條		5.0	2.0	0.0	1.1	1.0	1.8	669
第13週	11/23	一	V	愛心牛奶球 愛心牛奶球	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	照燒豬排 肉排	田園四寶 三色丁洋芋絞肉	有機青菜 有機菜	紫菜叻魚湯 紫菜叻仔魚	水果	味噌蘿蔔燉煮 白蘿蔔油豆腐珍珠丸子		4.5	2.0	0.6	1.0	1.0	1.9	708
	11/24	二	V	家常米粉湯 炊粉絞肉韭菜		麥片飯 白米麥片	腐乳嫩雞 雞丁高麗菜紅蘿蔔豆腐乳	涼薯炒蛋 雞蛋涼薯	溯源青菜 蔬菜	雪花雙菇湯 時蔬雪白菇鮮香菇紅蘿蔔大骨	水果	薑汁地瓜湯 地瓜		4.3	2.2	0.0	1.0	1.0	1.8	692
	11/25	三	V	蛋塔 蛋塔	AB優酪乳 優酪乳	中式麵食 特餐	水餃 熟水餃	客家小炒 豆干肉絲洋蔥芹菜	溯源青菜 蔬菜	酸辣湯 豆腐時蔬雞蛋木耳	水果	干貝海鮮粥 白米干貝蝦仁絞肉玉米粒紅蘿蔔		5.0	1.5	0.6	1.0	1.0	1.5	687
	11/26	四	V	什錦烏龍麵 烏龍麵絞肉貢丸片木耳時蔬		薏仁飯 白米小薏仁	海結燒肉 肉丁海帶絲紅蘿蔔	銀芽雞絲 綠豆芽韭菜雞肉	有機青菜 有機菜	人蔘糯米雞 雞胸丁糯米冬瓜人蔘枸杞雞骨	水果	綜合豆花 豆漿豆花粉粉圓綠豆		4.6	2.0	0.0	1.3	1.0	1.8	706
	11/27	五	V	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	泡菜年糕雞 雞丁年糕片大白菜紅蘿蔔泡菜	塔香百頁 百頁豆腐紅蘿蔔九層塔	溯源青菜 蔬菜	結頭豚骨湯 結頭菜大骨	水果	麻油肉絲麵線 麵線肉絲時蔬		4.6	2.1	0.6	1.0	1.0	1.5	704
第14週	11/30	一	V	銅鑼燒 銅鑼燒	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	糖醋魚 魚片青椒鳳梨洋蔥	蠔油粉絲煲 冬粉絞肉時蔬木耳紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	馬鈴薯大骨湯 洋芋紅蘿蔔大骨	水果	玉米瘦肉粥 白米絞肉玉米粒時蔬紅蘿蔔		4.6	2.1	0.6	1.0	1.0	1.5	704

※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議調整菜單。

※溯源青菜:有機青菜,履歷青菜,QR-cord青菜等溯源青菜，結合三餐一Q，豬肉, 雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三餐一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※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，使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園 115年度第一學期菜單計畫總表

週別	日 期	星 期	三章一Q	上午點心		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14週	12/1	二	V	鮮蔬餛飩湯 雲吞時蔬紅蘿蔔		小米飯 白米小米	什錦黑醋雞 雞丁南瓜玉米粒蘿蔔	蔥燒蛋豆腐 豆腐玉米粒雞蛋	溯源青菜 蔬菜	牛蒡排骨湯 牛蒡時蔬排骨	水果	中華愛玉 愛玉		4.5	2.2	0.0	1.0	1.0	1.9	661
	12/2	三	V	鍋貼 熟鍋貼	蛋花湯 海帶芽雞蛋	中式特餐 特餐	肉燥飯 白米絞肉豆干洋蔥	五香毛豆 毛豆莢	溯源青菜 蔬菜	白玉豚骨湯 白蘿蔔大骨芹菜	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	4.0	1.6	0.6	1.0	1.0	1.7	654
	12/3	四	V	肉絲湯麵 麵條肉絲時蔬紅蘿蔔香菇		燕麥飯 白米燕麥粒	香滷雞翅 雞翅	茼蒿炒鮮菇 時蔬雪白菇鴻喜菇紅蘿蔔素紅花片	有機青菜 有機菜	福菜肉片湯 福菜肉片	水果	咻咻燒仙草 仙草汁綠豆粉圓		4.5	2.0	0.0	1.2	1.0	1.5	685
	12/4	五	V	豆沙包 豆沙包	低糖豆漿 豆漿	五穀飯 白米五穀米	鐵板肉柳 肉絲洋蔥紅蘿蔔	冬瓜麵輪 冬瓜麵輪紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	白菜金菇湯 大白菜金針菇大骨	水果	油蔥芋粿湯 芋頭糕絞肉韭菜乾香菇蝦米		4.7	2.3	0.0	1.6	1.0	1.5	669
第15週	12/7	一	V	奶酥餐包 餐包	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	粉蒸雞 雞丁根菜	培根高麗菜 高麗菜培根	有機青菜 有機菜	蔬菜大骨湯 時蔬大骨紅蘿蔔	水果	蛋花湯餃 熟水餃雞蛋時蔬紅蘿蔔		4.8	1.7	0.6	1.1	1.0	1.9	709
	12/8	二	V	什錦麵疙瘩 麵疙瘩絞肉紅蘿蔔蝦米韭菜乾香菇		蕎麥飯 白米蕎麥	蕪菁燒肉 肉丁結頭菜紅蘿蔔	玉米雞茸 玉米粒雞肉紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐柴魚片	水果	南瓜雞茸粥 白米南瓜雞肉雞蛋		4.4	2.3	0.0	1.0	1.0	1.9	651
	12/9	三	V	葡萄土司 葡萄土司	履歷豆奶 豆奶T	中式麵食 特餐	蘑菇鐵板麵 麵條絞肉洋葱高麗菜三色丁蒜菇醬	香炒甜條 時蔬虱目魚甜不辣條紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	涼薯三絲湯 刈薯紅蘿蔔木耳大骨	水果	海鮮豆腐羹 豆腐蝦仁魚片時蔬紅蘿蔔大骨		4.5	2.3	0.0	1.1	1.0	1.7	652
	12/10	四	V	肉燥米苔目 米苔目絞肉時蔬紅蘿蔔		紫米飯 白米黑糯米	薑汁燒肉片 肉片時蔬黃豆芽紅蘿蔔	三色干絲 海帶絲豆干絲紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	蔞冬瓜雞湯 冬瓜蔞冬瓜雞骨	水果	紅豆粉圓湯 紅豆粉圓		4.3	1.8	0.0	1.2	1.0	1.8	667
	12/11	五	V	水煮蛋 雞蛋	鮮奶 鮮奶	香鬆飯 白米素香鬆	豉汁魚片 魚片豆豉	家鄉滷味 白蘿蔔素肚	溯源青菜 蔬菜	蓮藕雞骨湯 蓮藕雞骨	水果	馬鈴薯濃湯 洋芋洋葱玉米粒紅蘿蔔		4.5	1.6	0.6	1.0	1.0	1.8	673
第16週	12/14	一	V	營養穀片 玉米脆片	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	馬鈴薯燉雞 雞丁洋芋紅蘿蔔	塔香油腐 油豆腐洋蔥九層塔	有機青菜 有機菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	蛋香意麵 鍋燒意麵時蔬紅蘿蔔木耳雞蛋		4.1	2.2	0.6	1.0	1.0	1.8	690
	12/15	二	V	古早味鹹粿湯 蘿蔔糕絞肉韭菜乾香菇蝦米		麥片飯 白米麥片	魚香肉絲 肉絲時蔬紅蘿蔔	香菇蒸蛋 雞蛋鮮香菇	溯源青菜 蔬菜	大滷湯 豆腐大白菜肉絲雞蛋脆筍絲紅蘿蔔	水果	和風關東煮 白蘿蔔鱈魚燒黑輪凍豆腐柴魚片		4.4	2.4	0.0	1.2	1.0	2.0	668
	12/16	三	V	蔬菜雞絲麵 雞絲麵絞肉時蔬雞蛋紅蘿蔔		中式特餐 特餐	麻油雞炊飯 白米雞肉高麗菜香鮑菇	蜜汁豆干 豆干時蔬	溯源青菜 蔬菜	山藥排骨湯 山藥排骨	水果	奶酪 奶酪		4.0	2.3	0.4	1.0	1.0	1.8	667
	12/17	四	V	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭	黑芝麻豆漿 黑芝麻鮮豆漿	薏仁飯 白米小薏仁	香菇肉燥 絞肉洋葱蔥香菇	雙花肉絲 肉絲青花菜白花菜紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	黃芽雞骨湯 黃芽時蔬雞骨	水果	菠菜銀魚粥 白米雞蛋叻仔魚菠菜		4.8	1.7	0.0	1.3	1.0	2.0	646
	12/18	五	V	全麥土司 全麥土司	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	香滷雞腿 雞腿	珍菇冬瓜 冬瓜金針菇紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔大骨	水果	黃金地瓜圓湯 地瓜地瓜圓		4.3	1.8	0.6	1.3	1.0	1.5	700
第17週	12/21	一	V	蜂蜜蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	鹹冬瓜蒸魚 魚片蔞冬瓜冬瓜	香炒海茸 海茸紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	木瓜豚骨湯 青木瓜大骨	水果	芋香鹹粥 白米芋頭絞肉		4.3	1.7	0.6	1.2	1.0	1.7	667
	12/22	二	V	味噌拉麵 拉麵肉片時蔬		小米飯 白米小米	蘿蔔滷肉 肉丁白蘿蔔	鮮蔬炒菇 時蔬袖珍菇肉絲紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	白菜肉片湯 大白菜肉片紅蘿蔔	水果	冬至:紅豆湯圓 紅豆小湯圓		5.0	1.8	0.0	1.5	1.0	1.5	690
	12/23	三	V	小籠包 小籠包	鮮奶 鮮奶	聖誕歡樂餐 特餐	茄汁雞丁義大利麵 義大利麵雞丁洋葱菇	香酥魷魚丸 魷魚丸	溯源青菜 蔬菜	玉米濃湯 洋芋雞蛋玉米粒玉米醬紅蘿蔔	水果	南瓜凍腐湯 南瓜凍豆腐三色丁大骨		5.0	1.5	0.6	1.0	1.0	1.8	701
	12/24	四	V	鮮菇細粉煲 冬粉絞肉金針菇袖珍菇時蔬		燕麥飯 白米燕麥粒	照燒肉片 肉片洋葱芝麻	蔥燒蛋豆腐 豆腐玉米粒雞蛋	有機青菜 有機菜	結頭雞湯 結頭菜紅蘿蔔雞骨	水果	餛飩蛋花湯 雲吞雞蛋時蔬紅蘿蔔		4.5	2.2	0.0	1.1	1.0	2.0	658
	12/25	五					行憲紀念日休 假期愉快													
第18週	12/28	一	V	新感覺草莓夾心 草莓夾心	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	瓜仔肉 絞肉醬碎瓜	海芽滑蛋 雞蛋海帶芽	有機青菜 有機菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲肉絲紅蘿蔔	水果	蒸地瓜 地瓜	養生麥茶 麥茶包	4.0	1.9	0.6	1.3	1.0	1.8	668
	12/29	二	V	肉羹麵線 麵線肉羹脆筍雞蛋木耳紅蘿蔔柴魚片		蕎麥飯 白米蕎麥	薑母雞 雞丁米血糕高麗菜	蜜汁南瓜 南瓜	溯源青菜 蔬菜	牛蒡三絲湯 牛蒡金針菇紅蘿蔔大骨	水果	福圓銀耳湯 白木耳雪蓮子桂圓乾枸杞		4.3	1.6	0.0	1.1	1.0	2.0	663
	12/30	三	V	什錦米粉湯 炊粉絞肉韭菜乾香菇蝦米		中式特餐 特餐	肉絲蛋炒飯 白米肉絲玉米粒紅蘿蔔雞蛋	鮮蔬素雞 素雞時蔬	溯源青菜 蔬菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜枸杞大骨	水果	營養叻魚粥 白米糙米叻仔魚雞蛋時蔬紅蘿蔔		4.6	2.1	0.0	1.2	1.0	2.0	660
	12/31	四	V	芋香饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	紫米飯 白米黑糯米	孜然雞丁 雞丁青椒洋葱	佃煮麵輪 白蘿蔔麵輪紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	元氣蔬菜湯 黃豆芽玉米粒時蔬紅蘿蔔大骨	水果	中華豆花 豆花		4.0	1.7	0.6	1.3	1.0	1.8	653

※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議調整菜單。

※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,雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※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，使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園 115年度第一學期菜單計畫總表

週別	日期	星期	三章一Q	上午點心		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	1/1	五					元旦休假 休假愉快														
第19週	1/4	一	V	晨光奶油土司 土司	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	香滷翹腿 翹腿	珠圓玉潤 玉米粒洋芋絞肉	有機青菜 有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	綠豆薏仁湯 綠豆小薏仁		4.0	1.5	0.6	1.0	1.0	1.8	691	
	1/5	二	V	培根通心粉 義大利麵洋芋玉米粒洋蔥培根		麥片飯 白米麥片	蘑菇豬柳 肉絲洋蔥黃豆芽蘑菇醬	西芹錦菇 西洋芹時蔬杏鮑菇紅蘿蔔肉絲	溯源青菜 蔬菜	豆薯豚骨湯 刈薯紅蘿蔔大骨	水果	暖暖關東煮 白蘿蔔海帶結油豆腐鵪鶉蛋柴魚片		4.5	2.0	0.0	1.5	1.0	2.0	653	
	1/6	三	V	糯米珍珠丸 糯米珍珠丸	海芽湯 海帶芽大骨	中式麵食 特餐	中華炒麵 烏龍麵肉絲洋蔥時蔬紅蘿蔔木耳	蒜泥肉片 肉片黃豆芽	溯源青菜 蔬菜	芥菜雞湯 刈仁雞丁雞骨	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	4.9	1.4	0.6	1.3	1.0	1.9	698	
	1/7	四	V	什錦湯餃 熟水餃時蔬紅蘿蔔		薏仁飯 白米小薏仁	薑絲蒸魚 魚片	滷雙寶 海帶結油豆腐絞肉	有機青菜 有機菜	南瓜濃湯 南瓜洋蔥洋芋玉米粒	水果	雞蓉玉米紅藜粥 白米紅藜麥雞肉時蔬玉米粒紅蘿蔔		5.0	1.8	0.0	1.0	1.0	1.8	651	
	1/8	五	V	銀絲卷 銀絲卷	低糖豆漿 豆漿	芝麻飯 白米黑芝麻	雞肉親子丼 雞丁洋蔥雞蛋	冬瓜燒麵筋 冬瓜麵筋紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	羅宋湯 大番茄高麗菜洋芋西洋芹大骨	水果	海鮮湯麵 麵條蛤蜊魚片時蔬絞肉		4.6	2.3	0.0	1.5	1.0	2.0	682	
第20週	1/11	一	V	杯子蛋糕 杯子蛋糕	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	花瓜燒雞 雞丁時蔬紅蘿蔔花瓜條	洋蔥豆干片 豆干洋蔥紅蘿蔔	有機青菜 有機菜	蔬菜味噌湯 時蔬紅蘿蔔木耳	水果	南瓜瘦肉粥 白米南瓜絞肉雞蛋木耳		4.2	2.3	0.6	1.2	1.0	1.5	696	
	1/12	二	V	香菇雞麵線 麵線雞肉時蔬乾香菇		小米飯 白米小米	香滷雞腿 雞腿	蒜香花菜 花菜肉絲紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐玉米粒大骨	水果	家常黑輪湯 白蘿蔔黑輪紅蘿蔔大骨		4.8	2.3	0.0	1.6	1.0	2.0	699	
	1/13	三	V	鮮肉包 鮮肉包	履歷豆奶 豆奶T	日式特餐 特餐	咖哩雞肉燴飯 白米雞肉洋芋洋蔥紅蘿蔔	芝麻嫩海芽 海帶芽黃豆芽紅蘿蔔芝麻	溯源青菜 蔬菜	冬瓜豚骨湯 冬瓜大骨	水果	地瓜QQ湯		4.7	2.2	0.0	1.6	1.0	1.5	702	
	1/14	四	V	客家板條 板條肉絲韭菜蝦米乾香菇		燕麥飯 白米燕麥粒	麻油薑香肉片 肉片高麗菜薑	肉燥筍乾 筍干絞肉	有機青菜 有機菜	蛤蠣雞湯 蛤蠣雞胸丁香菇	水果	茶葉蛋 雞蛋	大麥決明茶 大麥決明茶包	4.6	2.0	0.0	1.1	1.0	2.0	650	
	1/15	五	V	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕	鮮奶 鮮奶	五穀飯 白米五穀米	日式照燒雞 雞丁洋蔥白蘿蔔芝麻	芋香白菜滷 大白菜木耳芋頭雞蛋蝦米	溯源青菜 蔬菜	香根結頭湯 結頭菜排骨	水果	福州丸湯 福州丸時蔬紅蘿蔔		4.0	2.3	0.6	1.7	1.0	1.7	704	
第21週	1/18	一	V	紅豆餐包 餐包	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	鹽酥雞 雞丁地瓜	蕃茄炒蛋 雞蛋番茄	有機青菜 有機菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔紅蘿蔔大骨	水果	芋圓燒仙草 仙草汁芋圓綠豆		3.9	1.9	0.6	1.1	1.0	1.5	683	
	1/19	二	V	寧波年糕湯 年糕麵疙瘩大白菜絞肉		蕎麥飯 白米蕎麥	京醬燒肉 肉丁時蔬	芥仁炒菇 刈仁金針菇肉絲紅蘿蔔	溯源青菜 蔬菜	海結黃芽湯 黃豆芽海帶結紅蘿蔔大骨	水果	及第粥 白米糙米絞肉魷魚翅時蔬雞蛋		4.5	2.0	0.0	1.4	1.0	2.0	650	
	1/20	三	V	肉燥米苔目 米苔目絞肉時蔬紅蘿蔔		中式麵食 特餐	水餃 熟水餃	蔥爆麵腸 洋蔥麵腸	溯源青菜 蔬菜	酸辣湯 豆腐時蔬雞蛋木耳	水果	統一AB乳果 優格		5.0	1.5	0.4	1.1	1.0	1.5	666	

※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。

※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,雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※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，使用亞硫酸鹽類等。