

桃園市立龍潭幼兒園114學年度第1學期餐點表(葷)

週次					早 上 點 心		午 餐						下 午 點 心		全穀	油脂堅果	蔬菜	乳品	水果	豆魚肉蛋	熱量
							主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果									
第一週	9/1 開學	10/27	12/22	一	鮮奶+玉米脆片	芝麻飯	傳統肉燥	白玉燒海帶片	有機青菜	金菇冬瓜湯	水果	珍珠丸+青菜蛋花湯	4.7	1.7	1.8	0.5	1	1.4	676		
	9/2	10/28	12/23	二	鮮蔬餛飩湯	蕎麥飯	香酥時節魚	家常豆腐	有機青菜	山藥大骨湯	水果	綠豆仁西米露	4.8	1.5	0.7	0	1	2.8	691		
	9/3	10/29	12/24	三	蔥花捲+米漿	蔬食日	素炒油麵	滷蛋	有機青菜	昆布蘿蔔湯	水果	蛋炒蘿蔔糕	4.7	2	1.2	0.3	1	2	695		
	9/4	10/30	12/25 行事曆	四	虱目魚柳粥	特餐日	香香包子	梅干肉	有機青菜	黃瓜排骨湯	水果	黑糖豆花	4.9	2	1	0	1	2	668		
	9/5	10/31	12/26	五	鮮奶+紅豆麵包	糙米飯	醬爆雞肉	田園四色	有機青菜	蕃茄豆腐湯	水果	麵線羹	4.5	1.7	1.7	0.5	1	1.9	697		
第二週	9/8	11/3	12/29	一	鮮奶+玉米脆片	玉米飯	咖哩雞肉	海帶雙絲	有機青菜	高麗菜蛋花湯	水果	米苔目湯	4.7	1.6	1.1	0.5	1	2			
	9/9	11/4	12/30	二	雞絲麵	芝麻飯	冬瓜燒肉	高麗菜炒黑輪	有機青菜	鮮菇白菜湯	水果	豬肉餡餅+紫菜蛋花湯	5	2	1.6	0	1	1.7	668		
	9/10	11/5	12/31	三	山藥瘦肉粥	蔬食日	鮮蔬貝殼麵	紅蔘炒蛋	有機青菜	玉米濃湯	水果	中華愛玉	5	2	1.2	0	1	1.2	620		
	9/11	11/6	1/1 元旦	四	細粉湯	特餐日	什錦燴飯	淋汁大排	有機青菜	木瓜枸杞湯	水果	燒仙草(冬)/仙草蜜(夏)	5	2	1.7	0	1	1.3	640		
	9/12	11/7	1/2	五	鮮奶+雜糧小饅頭	糙米飯	香酥魚排	麻婆豆腐	有機青菜	羅宋湯	水果	翡翠燒賣+海芽蛋花湯	4.5	1.6	1.1	0	1	2.5	662		
第三週	9/15	11/10	1/5	一	鮮奶+玉米脆片	小米飯	鹽水雞	客家小炒	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	水煎包+大根湯	4.7	1.5	1	0.5	1	1.5	654		
	9/16	11/11	1/6	二	茶葉蛋+鮮蔬湯	紫米飯	鹹冬瓜蒸肉餅	枸杞絲瓜	有機青菜	小魚味噌湯	水果	關東煮	4.7	1.7	1.9	0	1	2.5	701		
	9/17	11/12	1/7	三	素肉鬆稀飯	蔬食日	什錦炒麵	紅燒豆包	有機青菜	三絲鮮菇湯	水果	水煮玉米	5	2	1	0	1	1.4	630		
	9/18	11/13	1/8	四	擔仔湯麵	特餐日	蛋炒飯	咕咾雞肉	有機青菜	芹香貢片湯	水果	加州葡萄吐司+麥茶	4.7	2	1.6	0	1	1.7	647		
	9/19	11/14	1/9	五	鮮奶+銀絲卷	糙米飯	紅燒肉丁	食蔬炒蛋	有機青菜	南瓜濃湯	水果	綠豆地瓜	4.5	1.5	1.1	0.5	1	2.5	718		
第四週	9/22	11/17	1/12	一	鮮奶+玉米脆片	芝麻飯	味噌燒雞	什錦甜不辣	有機青菜	養生湯	水果	皮蛋瘦肉粥	4.5	1.5	1.6	0.5	1	2.1	700		
	9/23	11/18	1/13	二	蛋花湯餃	五穀飯	馬鈴薯燉肉	玉米炒蛋	有機青菜	香菇鮮蔬湯	水果	黑糖紅豆紫米粥	5	1.5	1.2	0	1	2	658		
	9/24	11/19	1/14	三	芝麻包+豆漿	蔬食日	鮮蔬炒飯	醬燒乾片	有機青菜	什錦羹湯	水果	麻油蛋麵線	4.5	2	1.6	0	1	2.3	678		
	9/25	11/20	1/15	四	鮮蔬肉末粥	特餐日	肉燥乾麵	砂鍋魚丁	有機青菜	蓮藕(洋芋)湯	水果	草莓夾心+決明子茶	4.7	2	1.2	0	1	2.3	682		
	9/26	11/21	1/16	五	鮮奶+家鄉鮮肉包	糙米飯	蔥爆雞肉	鮮蔬咖哩	有機青菜	糙薏仁排骨湯	水果	穀物嫩奶	4.5	1.5	1.1	1	1	2.2	755		
第五週	9/29 教師節	11/24	1/19	一	鮮奶+玉米脆片	蕎麥飯	香菇肉燥	蒜味蒸蛋	有機青菜	雙色蘿蔔湯	水果	小肉包+玉米菇菇湯	4.5	1.6	1	0.5	1	2.5	720		
	9/30	11/25	1/20	二	香菇肉絲麵疙瘩	燕麥飯	玉米雞肉	蕃茄炒蛋	有機青菜	肉骨茶排骨湯	水果	蒸烤地瓜+時蔬湯	4.5	1.8	1.3	0	1	2.5	676		
	10/1	11/26	1/21	三	高麗菜包+黑豆漿	蔬食日	腰果香椿炒飯	淋汁手工豆腐	有機青菜	黃芽元氣湯	水果	蓮子銀耳湯	5	2	1.1	0.3	1	1.4	669		
	10/2	11/27	1/22	四	蓮子瘦肉粥	特餐日	客家炒飯條	鮮蔬燴雞	有機青菜	冬瓜湯	水果	鍋貼+鮮瓜湯	4.7	2	1.6	0	1	2	669		
	10/3	11/28	1/23 結果	五	鮮奶+水煎包	糙米飯	洋葱肉絲	香滷油腐	有機青菜	紅棗木瓜湯	水果	小米紅豆粥	4.5	1.6	1	0.5	1	2.3	705		
第六週	10/6 中秋節	12/1		一	鮮奶+小饅頭	芝麻飯	瓜子肉	螞蟥上樹	有機青菜	洋芋豚骨湯	水果	蔬菜雲吞湯	4.5	1.8	1	0.5	1	1.6	661		
	10/7	12/2		二	客家蘿蔔糕湯	大麥仁飯	糖醋雞柳	白菜滷	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	金絲捲+米漿	4.6	1.5	1.6	0	1	1.8	625		
	10/8	12/3		三	蔬菜小米雞茸粥	蔬食日	日式烏龍麵	滷蛋	有機青菜	蕃茄豆腐湯	水果	草莓嫩奶	4.6	1.6	0.9	0.8	1	2	723		
	10/9	12/4		四	素肉鬆稀飯	特餐日	木須燴飯	醬燒大排	有機青菜	蘿蔔排骨湯	水果	奶酥麵包+山粉圓湯	4.7	2	1.3	0	1	2.5	699		
	10/10 國慶	12/5		五	鮮奶+筍香包	糙米飯	蔥爆肉絲	魚香豆腐	有機青菜	芹香魚丸湯	水果	油腐粉絲湯	4.5	1.6	1.2	0.5	1	2.4	717		
第七週	10/13	12/8		一	鮮奶+藍莓寒天貝果	小米飯	三杯魚丁	枸杞蒸蛋	有機青菜	南瓜濃湯	水果	高麗菜包+玉米蛋花湯	4.5	1.6	0.6	0.5	1	2.5	710		
	10/14	12/9		二	蔥蛋麵線	紫米飯	沙茶燴雞	什錦鮮燴	有機青菜	刈薯大骨湯	水果	銀絲卷+青蔥紫菜湯	4.7	2	1.3	0	1	2.3	684		
	10/15	12/10		三	吻仔魚粥	蔬食日	客家炒麵	香滷黑干	有機青菜	大滷湯	水果	黑糖地瓜湯	4.7	2	1.2	0	1	1.8	644		
	10/16	12/11		四	果醬吐司+薏仁漿	特餐日	傳香油飯	薯丁三色	有機青菜	豆腐味噌湯	水果	中華水果豆花	4.7	2	1	0	1	2	654		
	10/17	12/12		五	鮮奶+雞蛋小饅頭	糙米飯	義式香料雞	黃瓜鮮菇	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果	紅豆西米露	4.8	2	1.4	0.5	1	1.2	671		
第八週	10/20	12/15		一	鮮奶+玉米脆片	玉米飯	蠔油肉柳	腰果南瓜	有機青菜	黃芽海帶湯	水果	黑糖小饅頭+豆漿	4.8	1.5	1	0.5	1	1.5	661		
	10/21	12/16		二	鍋燒意麵	五穀飯	香酥魷魚排	茄汁洋芋肉末	有機青菜	四神薏仁湯	水果	中華愛玉	4.7	2	0.7	0	1	2.1	654		
	10/22	12/17		三	芹香滑蛋粥	蔬食日	野菇炒飯	洋葱炒蛋	有機青菜	玉米濃湯	水果	芋香椰奶西谷米	4.8	2	1.2	0.2	1	1.5	653		
	10/23	12/18		四	味噌拉麵	特餐日	豬肉水餃	茶香滷味	有機青菜	酸辣湯	水果	家鄉鮮肉包+枸杞紅棗茶	4.7	2	1.3	0	1	2.4	692		
	10/24 光復節	12/19		五	鮮奶+杯子蛋糕*2	糙米飯	鹽酥雞	紹子粉絲	有機青菜	鮮菇湯	水果	綠豆大麥仁	4.6	1.5	0.7	0.5	1	2.2	692		

☆慶生☆下午點心改：生日蛋糕+產履黃豆奶>>>本廠一律使用國產(台灣)豬肉

☆菜單中含有食品過敏原,有特殊過敏體質用餐前請注意菜單食材(如大豆、芝麻、花生、堅果、乳品、蛋、麩皮、魚、芒果、甲殼類等11項過敏原)

桃園市立龍潭幼兒園114學年度第1學期餐點表(素)

週次				早 上 點 心	午 餐						下 午 點 心	全穀	油脂堅果	蔬菜	乳品	水果	豆魚肉蛋	熱量	
					主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果		份	份	份	份	份	份	大卡	
第一週	9/1 開學	10/27	12/22	一	鮮奶+玉米脆片	芝麻飯	傳統素肉燥	白玉燒海帶片	有機青菜	金菇冬瓜湯	水果	金絲捲+青菜蛋花湯	4.7	1.7	1.8	0.5	1	1.4	676
	9/2	10/28	12/23	二	素水餃湯	蕎麥飯	香酥鮑菇	家常豆腐	有機青菜	山藥湯	水果	綠豆仁西米露	4.8	1.5	0.7	0	1	2.8	691
	9/3	10/29	12/24	三	豆沙包+米漿	蔬食日	素炒油麵	滷蛋	有機青菜	昆布蘿蔔湯	水果	蛋炒蘿蔔糕	4.7	2	1.2	0.3	1	2	695
	9/4	10/30	12/25 行憲節	四	鮮蔬玉米粥	特餐日	香香包子	梅干干片	有機青菜	黃瓜湯	水果	黑糖豆花	4.9	2	1	0	1	2	668
	9/5	10/31	12/26	五	鮮奶+紅豆麵包	糙米飯	醬爆豆包	田園四色	有機青菜	蕃茄豆腐湯	水果	素麵線羹	4.5	1.7	1.7	0.5	1	1.9	697
第二週	9/8	11/3	12/29	一	鮮奶+玉米脆片	玉米飯	咖哩油腐	海帶雙絲	有機青菜	高麗菜蛋花湯	水果	米苔目湯	4.7	1.6	1.1	0.5	1	2	699
	9/9	11/4	12/30	二	雞絲麵	芝麻飯	鮮菇冬瓜燒	高麗菜炒皮絲	有機青菜	鮮菇白菜湯	水果	薯餅+紫菜蛋花湯	5	2	1.6	0	1	1.7	668
	9/10	11/5	12/31	三	山藥粥	蔬食日	鮮蔬貝殼麵	紅蔘炒蛋	有機青菜	玉米濃湯	水果	中華愛玉	5	2	1.2	0	1	1.2	620
	9/11	11/6	1/1 元旦	四	細粉湯	特餐日	什錦燴飯	鹽酥百頁	有機青菜	木瓜枸杞湯	水果	燒仙草(冬)/仙草蜜(夏)	5	2	1.7	0	1	1.3	640
	9/12	11/7	1/2	五	鮮奶+雜糧小饅頭	糙米飯	椒鹽燒香菇	麻婆豆腐	有機青菜	羅宋湯	水果	素水餃+海芽蛋花湯	4.5	1.6	1.1	0	1	2.5	662
第三週	9/15	11/10	1/5	一	鮮奶+玉米脆片	小米飯	糖醋油腐丁	炒豆干	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	雜糧饅頭+大根湯	4.7	1.5	1	0.5	1	1.5	654
	9/16	11/11	1/6	二	茶葉蛋+鮮蔬湯	紫米飯	玉米布丁酥	香菇毛豆	有機青菜	味噌湯	水果	關東煮	4.7	1.7	1.9	0	1	2.5	701
	9/17	11/12	1/7	三	素肉鬆稀飯	蔬食日	什錦炒麵	紅燒豆包	有機青菜	三絲鮮菇湯	水果	水煮玉米	5	2	1	0	1	1.4	630
	9/18	11/13	1/8	四	擔仔乾麵	特餐日	蛋炒飯	咕咾豆腸	有機青菜	芹香蘿蔔湯	水果	加州葡萄吐司+麥茶	4.7	2	1.6	0	1	1.7	647
	9/19	11/14	1/9	五	鮮奶+銀絲卷	糙米飯	紅燒蘿蔔海結	食蔬炒蛋	有機青菜	南瓜濃湯	水果	綠豆地瓜	4.5	1.5	1.1	0.5	1	2.5	718
第四週	9/22	11/17	1/12	一	鮮奶+玉米脆片	芝麻飯	飄香滷蛋	什錦素雞丁	有機青菜	養生湯	水果	皮蛋玉米粥	4.5	1.5	1.6	0.5	1	2.1	700
	9/23	11/18	1/13	二	蛋花素湯餃	五穀飯	燉馬鈴薯	玉米炒蛋	有機青菜	鮮菇湯	水果	黑糖紅豆紫米粥	5	1.5	1.2	0	1	2	658
	9/24	11/19	1/14	三	芝麻包+豆漿	蔬食日	鮮蔬炒飯	醬燒乾片	有機青菜	什錦羹湯	水果	麻油蛋麵線	4.5	2	1.6	0	1	2.3	678
	9/25	11/20	1/15	四	鮮蔬粥	特餐日	素乾麵	味噌燒豆腐	有機青菜	蓮藕(洋芋)湯	水果	草莓夾心+決明子茶	4.7	2	1.2	0	1	2.3	682
	9/26	11/21	1/16	五	鮮奶+豆沙包	糙米飯	醬爆干丁	鮮蔬咖哩	有機青菜	糙薏仁湯	水果	穀物嫩奶	4.5	1.5	1.1	1	1	2.2	755
第五週	9/29 教師節	11/24	1/19	一	鮮奶+玉米脆片	蕎麥飯	香菇素肉燥	蒸蛋	有機青菜	雙色蘿蔔湯	水果	金絲捲+玉米菇菇湯	4.5	1.6	1	0.5	1	2.5	720
	9/30	11/25	1/20	二	香菇麵疙瘩	燕麥飯	洋芋玉米	蕃茄炒蛋	有機青菜	肉骨茶湯	水果	蒸烤地瓜+時蔬湯	4.5	1.8	1.3	0	1	2.5	676
	10/1	11/26	1/21	三	高麗菜包+黑豆漿	蔬食日	腰果香椿炒飯	淋汁手工豆腐	有機青菜	黃芽元氣湯	水果	蓮子銀耳湯	5	2	1.1	0.3	1	1.4	669
	10/2	11/27	1/22	四	蓮子粥	特餐日	客家炒板條	黑胡椒毛豆莢	有機青菜	冬瓜湯	水果	素水餃+鮮瓜湯	4.7	2	1.6	0	1	2	669
	10/3	11/28	1/23 結束	五	鮮奶+奶皇包	糙米飯	醬燒素雞丁	香滷油腐	有機青菜	紅棗木瓜湯	水果	小米紅豆粥	4.5	1.6	1	0.5	1	2.3	705
第六週	10/6 中秋節	12/1		一	鮮奶+小饅頭	芝麻飯	素瓜子肉	螞蟻上樹	有機青菜	洋芋湯	水果	蔬菜素餃子湯	4.5	1.8	1	0.5	1	1.6	661
	10/7	12/2		二	客家蘿蔔糕湯	大麥仁飯	糖醋油腐丁	白菜滷	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	金絲捲+米漿	4.6	1.5	1.6	0	1	1.8	625
	10/8	12/3		三	蔬菜小米粥	蔬食日	日式烏龍麵	滷蛋	有機青菜	蕃茄豆腐湯	水果	草莓嫩奶	4.6	1.6	0.9	0.8	1	2	723
	10/9	12/4		四	素肉鬆稀飯	特餐日	木須燴飯	什錦天婦羅	有機青菜	蘿蔔金菇湯	水果	奶酥麵包+山粉圓湯	4.7	2	1.3	0	1	2.5	699
	10/10 國慶	12/5		五	鮮奶+奶皇包	糙米飯	照燒素排	紅燒豆腐	有機青菜	豆薯湯	水果	油腐粉絲湯	4.5	1.6	1.2	0.5	1	2.4	717
第七週	10/13	12/8		一	鮮奶+藍莓寒天貝果	小米飯	三杯鮑菇	枸杞蒸蛋	有機青菜	南瓜湯	水果	高麗菜包+玉米蛋花湯	4.5	1.6	0.6	0.5	1	2.5	710
	10/14	12/9		二	蛋香麵線	紫米飯	醬燒麵腸	什錦鮮燴	有機青菜	刈薯湯	水果	銀絲卷+紫菜湯	4.7	2	1.3	0	1	2.3	684
	10/15	12/10		三	鮮蔬粥	蔬食日	客家炒麵	香滷豆包	有機青菜	大滷湯	水果	紅豆西米露	4.7	2	1.2	0	1	1.8	644
	10/16	12/11		四	果醬吐司+薏仁漿	特餐日	傳香素油飯	薯丁毛豆	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	中華水果豆花	4.7	2	1	0	1	2	654
	10/17	12/12		五	鮮奶+雞蛋小饅頭	糙米飯	義式香料百頁	黃瓜鮮菇	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果	黑糖地瓜湯	4.8	2	1.4	0.5	1	1.2	671
第八週	10/20	12/15		一	鮮奶+玉米脆片	玉米飯	蠔油鮮菇	腰果南瓜	有機青菜	黃芽海帶湯	水果	黑糖小饅頭+豆漿	4.8	1.5	1	0.5	1	1.5	661
	10/21	12/16		二	鍋燒意麵	五穀飯	蜜汁黑干	茄汁洋芋	有機青菜	四神薏仁湯	水果	中華愛玉	4.7	2	0.7	0	1	2.1	654
	10/22	12/17		三	芹香滑蛋粥	蔬食日	野菇炒飯	洋葱炒蛋	有機青菜	玉米濃湯	水果	芋香椰奶西谷米	4.8	2	1.2	0.2	1	1.5	653
	10/23	12/18		四	味噌拉麵	特餐日	素水餃	茶香滷味	有機青菜	酸辣湯	水果	高麗菜包+枸杞紅棗茶	4.7	2	1.3	0	1	2.4	692
	10/24 光復節	12/19		五	鮮奶+杯子蛋糕*2	糙米飯	黑胡椒素豬排	素炒粉絲	有機青菜	鮮菇湯	水果	綠豆大麥仁	4.6	1.5	0.7	0.5	1	2.2	692

☆慶生☆下午點心改：生日蛋糕+產履黃豆奶

☆菜單中含有食品過敏原,有特殊過敏體質用餐前請先注意菜單食材(如大豆、芝麻、花生、堅果、乳品、蛋、黏皮、芒果等過敏原)