|  |
| --- |
| 桃園市私立明新幼兒園--108學年度五月份餐點表 |
| 日期 | 5/4 | 5/5 | 5/6 | 5/7 | 5/8 | 每日食物營養份量 | 日期 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 |
| 早餐 | 擔擔麵 | 香菇雞肉粥 | 什錦米粉 | 紅豆包+豆漿 | 肉羹麵 | 5/4 | 5.2 | 2 | 2.1 | 2.5 | 1 | 721 |
| 午餐 | 瓜仔肉滷油豆腐時令青菜湯品+水果 | 玉米鮪魚南瓜炒蛋時令青菜湯品+水果 | 三杯雞螞蟻上樹時令青菜湯品+水果 | 香菇肉燥菜脯蛋時令青菜湯品+水果 | 咖哩湯品+水果 | 5/5 | 5.2 | 2.3 | 1.8 | 2.2 | 1 | 684 |
| 5/6 | 5.1 | 2.5 | 1.6 | 2.6 | 1 | 744 |
| 5/7 | 5.1 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 1 | 728 |
| 下午點心 | 蚵仔麵線 | 仙草蜜 | 薏仁麥片粥 | 八寶粥 | 貢丸湯 | 5/8 | 4.9 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 1 | 741 |
| 日期 | 5/11 | 5/12 | 5/13 | 5/14 | 5/15 | 每日食物營養份量 | 日期 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 |
| 早餐 | 榨菜肉絲麵 | 菜脯排骨粥 | 蔬菜肉絲冬粉 | 銀絲卷+牛奶 | 蔬菜拉麵 | 5/11 | 4.8 | 2.6 | 1.6 | 2.4 | 1 | 729 |
| 午餐 | 打拋豬芹香干片時令青菜湯品+水果 | 炸花枝排番茄炒蛋時令青菜湯品+水果 | 蘑菇燒雞塔香海蓉時令青菜湯品+水果 | 南瓜燒豬柳香菇蒸蛋時令青菜湯品+水果 | 肉絲蛋炒飯湯品+水果 | 5/12 | 4.7 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 1 | 658 |
| 5/13 | 4.5 | 2.3 | 1.7 | 3 | 1 | 717 |
| 5/14 | 4.8 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 1 | 730 |
| 下午點心 | 海綿蛋糕+牛奶 | 紅豆湯 | 小米甜粥 | 花生仁湯 | 港式蘿蔔糕 | 5/15 | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | 1 | 671 |
| 日期 | 5/18 | 5/19 | 5/20 | 5/21 | 5/22 | 每日食物營養份量 | 日期 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 |
| 早餐 | 大滷麵 | 滑蛋瘦肉粥 | 古早味米粉湯 | 五穀饅頭+豆漿 | 雞蛋細麵 | 5/18 | 5 | 2.5 | 1.9 | 2.3 | 1 | 725 |
| 午餐 | 蘿蔔控肉蔥燒豆腐時令青菜湯品+水果 | 紅燒鯖魚三色豆炒蛋時令青菜湯品+水果 | 茄汁雞丁黃瓜燴丸片時令青菜湯品+水果 | 番茄肉醬枸杞蒸蛋時令青菜湯品+水果 | 義大利捲捲麵湯品+水果 | 5/19 | 4.8 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 1 | 671 |
| 5/20 | 5.3 | 2.8 | 2.3 | 2.4 | 1 | 728 |
| 5/21 | 4.8 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 1 | 722 |
| 下午點心 | 客家粄條 | 綜合粉圓 | 南洋西米露 | 肉鬆地瓜粥 | 什錦肉羹湯 | 5/22 | 4.9 | 2.5 | 1.5 | 2.2 | 1 | 645 |
| 日期 | 5/25 | 5/26 | 5/27 | 5/28 | 5/29 | 每日食物營養份量 | 日期 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 |
| 早餐 | 蛋花雞絲麵 | 廣東粥 | 什錦細粉 | 奶油餐包+牛奶 | 切仔麵 | 5/25 | 5 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 1 | 731 |
| 午餐 | 梅干扣肉五香豆干時令青菜湯品+水果 | 麥克雞塊玉米炒蛋時令青菜湯品+水果 | 花瓜燒雞五柳麵腸時令青菜湯品+水果 | 魚香肉絲日式茶碗蒸時令青菜湯品+水果 | 台式炒米粉湯品+水果 | 5/26 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.3 | 1 | 670 |
| 5/27 | 4.8 | 2.3 | 1.6 | 3 | 1 | 729 |
| 5/28 | 5.2 | 2 | 2.1 | 2.5 | 1 | 711 |
| 下午點心 | 肉燥米苔目 | 地瓜甜湯 | 牛奶麥片粥 | 紅棗白木耳 | 玉米濃湯 | 5/29 | 5.4 | 2.4 | 1.6 | 2.6 | 1 | 727 |
|  | 每日食物營養建議值 | 2-3歲 | 3.5 | 1.5 | 1 | 1.5 | 1 | 550 |
| 4-6歲 | 5 | 1.5 | 1.5 | 2 | 1 | 700 |