|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **桃園市私立明新幼兒園—109學年度十月份餐點表** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 |  | | | |  | | |  | | | | 10/1 | | | | | | 10/2 | | | | |
| 早餐 |  | | | |  | | |  | | | | 中秋連假 | | | | | | | | | | |
| 午餐 |  | | | |  | | |  | | | |
| 下午  點心 |  | | | |  | | |  | | | |
| 日期 | 10/5 | | | | 10/6 | | | 10/7 | | | | 10/8 | | | | | | 10/9 | | | | |
| 早餐 | 肉羹麵 | | | | 皮蛋瘦肉粥 | | | 咖哩冬粉 | | | | 小饅頭+豆漿 | | | | | | 國慶日 | | | | |
| 午  餐 | 番茄肉醬  五香豆干  時令青菜  湯品+水果 | | | | 黃金丸子  枸杞蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | | | 照燒雞丁  紅燒麵筋  時令青菜  湯品+水果 | | | | 南瓜燒豬柳  紅蘿蔔炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | | | | | |
| 下午  點心 | 客家粄條 | | | | 蚵仔麵線 | | | 小米甜粥 | | | | 肉鬆地瓜粥 | | | | | |
| 日期 | 10/12 | | | | 10/13 | | | 10/14 | | | | 10/15 | | | | | | 10/16 | | | | |
| 早餐 | 蔬菜拉麵 | | | | 香菇雞肉粥 | | | 油豆腐細粉 | | | | 紅豆包+牛奶 | | | | | | 香菇肉絲麵 | | | | |
| 午  餐 | 古早味肉燥  醬燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | | | | 土魠魚塊  魚板蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | | | 南瓜燒雞  螞蟻上樹  時令青菜  湯品+水果 | | | | 洋蔥肉燥  番茄炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | | | | | | 肉絲蛋炒飯  湯品+水果 | | | | |
|
|
| 下午  點心 | 絲瓜麵線 | | | | 紅豆湯 | | | 牛奶麥片 | | | | 陽春麵 | | | | | | 貢丸湯 | | | | |
| 日期 | 10/19 | | | | 10/20 | | | 10/21 | | | | 10/22 | | | | | | 10/23 | | | | |
| 早餐 | 雞蛋細麵 | | | | 吻仔魚粥 | | | 什錦米粉 | | | | 銀絲卷+豆漿 | | | | | | 切仔麵 | | | | |
| 午  餐 | 馬鈴薯燉肉  韭菜干絲  時令青菜  湯品+水果 | | | | 府城蝦捲  蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | | | 三杯雞  塔香海蓉  時令青菜  湯品+水果 | | | | 魚香肉絲  洋蔥炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | | | | | | 糖醋雞柳 百菇齊放 時令青菜  湯品+水果 | | | | |
| 下午  點心 | 肉燥米苔目 | | | | 綜合粉圓 | | | 八寶粥 | | | | 南瓜豬肉粥 | | | | | | 玉米濃湯 | | | | |
| 日期 | 10/26 | | | | 10/27 | | | 10/28 | | | | 10/29 | | | | | | 10/30 | | | | |
| 早餐 | 切仔麵 | | | | 排骨粥 | | | 南瓜麵線 | | | | 五穀饅頭+牛奶 | | | | | | 擔擔麵 | | | | |
| 午  餐 | 玉米肉蓉  滷油豆腐  時令青菜  湯品+水果 | | | | 蘑菇燒雞  日式茶碗蒸  時令青菜  湯品+水果 | | | 玉米炒鮪魚  黃瓜燴丸片  時令青菜  湯品+水果 | | | | 打拋豬  玉米炒蛋  時令青菜  湯品 +水果 | | | | | | 義大利捲捲麵  湯品 +水果 | | | | |
|
|
| 下午  點心 | 地瓜甜湯 | | | | 蔬菜肉絲冬粉 | | | 紅豆湯圓 | | | | 綠豆薏仁湯 | | | | | | 什錦肉羹湯 | | | | |
| 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 | 日期 | | 全穀  根莖 | 豆魚肉蛋 | | 蔬菜 | | | 油脂 | | | 水果 | | 熱量 |
| 10/5 | 5.1 | 2.3 | | 2.0 | 2.1 | | 1 | 715 | 10/12 | | 4.9 | 2.5 | | 1.6 | | | 2.1 | | | 1 | | 701 |
| 10/6 | 4.9 | 2.1 | | 1.8 | 2.5 | | 1 | 742 | 10/13 | | 4.7 | 2.5 | | 1.6 | | | 2.4 | | | 1 | | 659 |
| 10/7 | 5.2 | 2 | | 1.5 | 2.3 | | 1 | 699 | 10/14 | | 5 | 2.1 | | 1.5 | | | 2.1 | | | 1 | | 731 |
| 10/8 | 4.7 | 2.5 | | 2.2 | 2.3 | | 1 | 683 | 10/15 | | 4.9 | 2.4 | | 1.8 | | | 2.2 | | | 1 | | 687 |
|  |  |  | |  |  | |  |  | 10/16 | | 5.2 | 1.9 | | 1.5 | | | 2.2 | | | 1 | | 742 |
| 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 | 日期 | | 全穀  根莖 | | 豆魚肉蛋 | | 蔬菜 | | | 油脂 | 水果 | | 熱量 | |
| 10/19 | 5 | 2.1 | | 1.9 | 2.3 | | 1 | 729 | 10/26 | | 4.8 | | 2.4 | | 1.6 | | | 2.4 | 1 | | 724 | |
| 10/20 | 4.9 | 2.3 | | 1.7 | 2.5 | | 1 | 738 | 10/27 | | 5 | | 2.6 | | 2.1 | | | 2.5 | 1 | | 747 | |
| 10/21 | 5 | 2.2 | | 2.1 | 2.2 | | 1 | 667 | 10/28 | | 5.2 | | 2.3 | | 2.2 | | | 2.3 | 1 | | 761 | |
| 10/22 | 5.2 | 2.5 | | 2.2 | 2.4 | | 1 | 721 | 10/29 | | 4.8 | | 2.4 | | 2.3 | | | 2.3 | 1 | | 667 | |
| 10/23 | 4.9 | 2.5 | | 1.7 | 2.4 | | 1 | 696 | 10/30 | | 5.3 | | 2.0 | | 2.1 | | | 2.4 | 1 | | 702 | |