|  |
| --- |
| **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 |