

桃園市私立明新幼兒園—113學年度九月份餐點表

日期	9/2(一)	9/3(二)	9/4(三)	9/5(四)	9/6(五)	每日 食物 營養 份量	日期	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
早餐	蔬菜 肉燥湯麵	蔬菜冬粉湯	蔬菜拉麵	紅豆麵包 +牛奶	香菇雞肉粥		9/2	9.1	3.11	2.3	1.5	1	954
午餐	玉米肉燥 五香豆干 時令青菜 湯品+水果	紅燒鯖魚 魚板蒸蛋 時令青菜 湯品+水果	馬鈴薯燒雞 黃瓜燴丸片 時令青菜 湯品+水果	蘿蔔肉燥 三色豆炒蛋 時令青菜 湯品+水果	肉絲蛋炒飯 湯品+水果		9/3	5.5	3.3	2.6	0	1	861
							9/4	7.8	1.4	2.1	0	1	1000
							9/5	4.5	1.4	1.98	0	1	721
下午點心	蔬菜麵線	八寶粥	紅豆湯	地瓜甜湯	和風 關東煮		9/6	5.9	2	0.5	0	1	686
日期	9/9(一)	9/10(二)	9/11(三)	9/12(四)	9/13(五)	每日 食物 營養 份量	日期	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
早餐	青菜肉絲麵	蔬菜肉絲粥	花捲+豆漿	雞蛋細麵	皮蛋瘦肉粥		9/9	8.4	0	1.9	3.6	1	1176
午餐	瓜仔肉燥 醬燒豆腐 時令青菜 湯品+水果	麥克雞塊 香菇蒸蛋 時令青菜 湯品+水果	三杯雞 五柳麵腸 時令青菜 湯品+水果	洋蔥豬柳 紅蘿蔔炒蛋 時令青菜 湯品+水果	水餃 湯品+水果		9/10	7.0	3.1	1.6	0.7	1	518
							9/11	6.7	0	1.69	2.1	1	897
							9/12	4.0	3.1	2.2	0	1	1017
下午點心	蔬菜肉燥米 粉湯	地瓜甜湯	綠豆薏仁湯	杯子蛋糕 +牛奶	三絲冬粉湯		9/13	3.9	0	0.5	3.1	1	628

日期	9/16(一)	9/17(二)	9/18(三)	9/19(四)	9/20(五)	每日 食物 營養 份量	日期	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
早餐	大滷麵		切仔麵	草莓夾心麵 包+牛奶	叻仔魚粥		9/16	9.0	0	1.54	5.6	1	1284
午餐	古早味肉燥 紅燒豆包 時令青菜 湯品+水果	中秋節 休假 1 天	茄汁雞丁 茄汁甜不辣 時令青菜 湯品+水果	梅干扣肉 洋蔥炒蛋 時令青菜 湯品+水果	古早味炒米 粉湯品+水果		9/18	6.6	0	3.0	2.2	1	898
下午 點心	南瓜麵線		鱈魚丸湯	綠豆湯	馬鈴薯濃湯		9/19	4.8	2.0	2.0	0	1	851
日期	9/23(一)	9/24(二)	9/25(三)	9/26(四)	9/27(五)		9/20	5.5	0.8	1.2	1.6	1	727
早餐	蛋花雞絲麵	廣東粥	肉燥米粉湯	香菇肉絲麵	菜脯排骨粥	每日 食物 營養 份量	日期	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
午餐	番茄肉醬 滷油豆腐 時令青菜 湯品+水果	客家紅燒肉 枸杞蒸蛋 時令青菜 湯品+水果	蘑菇燒雞 滷麵輪 時令青菜 湯品+水果	竹筍炒肉絲 玉米炒蛋 時令青菜 湯品+水果	義式通心麵 湯品+水果		9/23	6.6	4.5	1.2	0	1	1091
下午 點心	湯餃	地瓜甜湯	檸檬山粉圓	海綿蛋糕 +牛奶	港式蘿蔔糕		9/24	7	3.55	2.4	1	1	1116
日期	9/23(一)	9/24(二)	9/25(三)	9/26(四)	9/27(五)		9/25	7	0.8	3.1	0.5	1	978
早餐	蛋花雞絲麵	廣東粥	肉燥米粉湯	香菇肉絲麵	菜脯排骨粥		9/26	8	3.4	2.7	0	1	1119
午餐	番茄肉醬 滷油豆腐 時令青菜 湯品+水果	客家紅燒肉 枸杞蒸蛋 時令青菜 湯品+水果	蘑菇燒雞 滷麵輪 時令青菜 湯品+水果	竹筍炒肉絲 玉米炒蛋 時令青菜 湯品+水果	義式通心麵 湯品+水果	9/27	6.6	2.3	1.3	0	1	834	
下午 點心	湯餃	地瓜甜湯	檸檬山粉圓	海綿蛋糕 +牛奶	港式蘿蔔糕								

日期	9/30(一)					每日 食 物 營 養 份 量	日期	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
早餐	肉羹麵						9/30	8.5	5	1.8	0	1	1274
午餐	香菇肉燥 榨菜干片 時令青菜 湯品+水果												
下午點心	南瓜麵線												
本校使用國產豬肉													