|  |
| --- |
| 桃園市私立明新幼兒園—113學年度十一月份餐點表 |
| 日期 |  |  |  |  | 11/1(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 |  |  |  |  | 香菇雞肉粥 | 11/1 | 2.7 | 1 | 1.1 | 1.2 | 1 | 497 |
| 午餐 |  |  |  |  | 火腿蛋炒飯湯品+水果 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 下午點心 |  |  |  |  | 黃瓜魚丸湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 日期 | 11/4(一) | 11/5(二) | 11/6(三) | 11/7(四) | 11/8(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 | 蔬菜拉麵 | 滑蛋銀魚粥 | 饅頭+豆漿 | 陽春麵 | 皮蛋瘦肉粥 | 11/4 | 7.4 | 2.2 | 1.6 | 0 | 1 | 1024 |
| 午餐 | 蘿蔔控肉芙蓉豆腐時令青菜湯品+水果 | 粉蒸肉玉米蒸蛋時令青菜湯品+水果 | 海結燒雞百菇齊放時令青菜湯品+水果 | 南瓜燒豬柳三色豆炒蛋時令青菜湯品+水果 | 咖哩雞飯湯品+水果 | 11/5 | 9.3 | 0.6 | 1.7 | 3.8 | 1 | 1254 |
| 11/6 | 6.7 | 1 | 2.1 | 0.5 | 1 | 994 |
| 11/7 | 8 | 2.1 | 2.9 | 0.8 | 1 | 1129 |
| 下午點心 | 綠豆湯 | 古早味米粉湯 | 牛奶麥片 | 奶酥餐包+牛奶 | 關東煮 | 11/8 | 6.5 | 0 | 0.9 | 2.4 | 1 | 791 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 11/11(一) | 11/12(二) | 11/13(三) | 11/14(四) | 11/15(五) |  | 日期 | 全穀雜糧 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 |
| 早餐 | 雞蛋細麵 | 蔬菜肉燥米粉湯 | 雞蛋小饅頭+豆漿 | 陽春麵 | 吻仔魚粥 | 11/11 | 8.1 | 0 | 1.7 | 4.3 | 1 | 1185 |
| 午餐 | 古早味肉燥紅燒豆皮時令青菜湯品+水果 | 客家小炒魚板蒸蛋時令青菜湯品+水果 | 照燒雞丁滷麵腸時令青菜湯品+水果 | 玉米肉燥菜脯炒蛋時令青菜湯品+水果 | 水餃湯品+水果 | 11/12 | 6.8 | 0 | 2.3 | 3.8 | 1.1 | 1090 |
| 11/13 | 8.5 | 3.9 | 2.1 | 0 | 1 | 1232 |
| 11/14 | 7.4 | 2 | 2.6 | 0.8 | 1 | 1045 |
| 下午點心 | 南洋西米露 | 綠豆湯 | 南瓜麵線 | 草莓夾心麵包+牛奶 | 馬鈴薯濃湯 | 11/15 | 1.6 | 1.9 | 0.4 | 0.2 | 1 | 600 |
| 日期 | 11/18(一) | 11/19(二) | 11/20(三) | 11/21(四) | 11/22(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 | 切仔麵 | 高麗菜鹹粥 | 牛奶穀片 | 擔擔麵 | 菜脯排骨粥 | 11/18 | 6.5 | 2 | 1.5 | 0 | 1 | 967 |
| 午餐 | 玉米肉蓉豆腐燴三鮮時令青菜湯品+水果 | 土魠魚塊日式茶碗蒸時令青菜湯品+水果 | 南瓜燒雞紅燒麵筋時令青菜湯品+水果 | 魚香肉絲玉米炒蛋時令青菜湯品+水果 | 台式炒米粉湯品+水果 | 11/19 | 7.5 | 3.5 | 2.5 | 0 | 1 | 1147 |
| 11/20 | 6.2 | 3.2 | 0.7 | 0 | 1 | 976 |
| 11/21 | 6.95 | 1.5 | 1.9 | 0 | 1 | 1020 |
| 下午點心 | 冬瓜粉圓 | 紅豆湯圓 | 湯餃 | 草莓夾心麵包+牛奶 | 什錦肉羹湯 | 11/22 | 4.5 | 3.5 | 1.9 | 0 | 1 | 845 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 11/25(一) | 11/26(二) | 11/27(三) | 11/28(四) | 11/29(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 | 香菇肉絲麵 | 營養鹹粥 | 奶皇包+豆漿 | 榨菜肉絲麵 | 咖哩冬粉 | 11/25 | 8.6 | 3.3 | 1 | 0 | 1 | 1104 |
| 午餐 | 梅干扣肉芹香干片時令青菜湯品+水果 | 日式燒肉片蔥仔蛋時令青菜湯品+水果 | 三杯雞炸蝦捲時令青菜湯品+水果 | 瓜仔肉紅蘿蔔炒蛋時令青菜湯品+水果 | 茄汁通心麵湯品+水果 | 11/26 | 8.9 | 4.3 | 2.5 | 0 | 1 | 1265 |
| 11/27 | 5.8 | 1.2 | 1.1 | 0 | 1 | 1040 |
| 11/28 | 3.1 | 4.3 | 1.7 | 0 | 1 | 1185 |
| 下午點心 | 芋園甜湯 | 絲瓜麵線 | 薑汁豆花 | 海綿蛋糕+牛奶 | 小米粥 | 11/29 | 6.2 | 1 | 0.7 | 0 | 1 | 670 |
| 本校使用國產豬肉 |  |  |  |  |  |  |  |  |