|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市私立明新幼兒園—113學年度十二月份餐點表 | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 12/2(一) | 12/3(二) | 12/4(三) | 12/5(四) | 12/6(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 | 肉絲湯麵 | 什錦細粉 | 豆沙包+豆漿 | 擔擔麵 | 高麗菜鹹粥 | 12/2 | 8.6 | 3.3 | 2.1 | 0.7 | 1 | 1103 |
| 午餐 | 香菇肉燥  五香豆干  時令青菜  湯品+水果 | 紅燒鯖魚  肉鬆蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 茄汁雞丁  香炒甜不辣  時令青菜  湯品+水果 | 洋蔥肉燥  玉米炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 肉羹燴飯  湯品+水果 | 12/3 | 7.8 | 2.5 | 0.4 | 0.6 | 1 | 1124 |
| 12/4 | 9.5 | 2.7 | 1.6 | 0.5 | 1 | 1178 |
| 12/5 | 6.9 | 0.2 | 1.3 | 3.6 | 1 | 1093 |
| 下午點心 | 麵線糊 | 綠豆薏仁湯 | 肉絲湯麵 | 香蕉蛋糕+牛奶 | 紅豆湯 | 12/6 | 6.6 | 1.2 | 1.3 | 0 | 1 | 799 |
| 日期 | 12/9(一) | 12/10(二) | 12/11(三) | 12/12(四) | 12/13(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 | 陽春麵 | 吻仔魚粥 | 榨菜肉絲麵 | 切仔麵 | 滑蛋瘦肉粥 | 12/9 | 9.5 | 1.7 | 2.7 | 0.8 | 1 | 1104 |
| 午餐 | 南瓜封肉  紅燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 麥克雞塊  香菇蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 蘑菇燒雞  螞蟻上樹  時令青菜  湯品+水果 | 沙茶豬柳  洋蔥炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 水 餃  湯品+水果 | 12/10 | 7.8 | 4.2 | 2 | 0 | 1 | 1065 |
| 12/11 | 8.1 | 1.3 | 2.3 | 2.5 | 1 | 1150 |
| 12/12 | 6.9 | 2.7 | 1.9 | 0 | 1 | 1035 |
| 下午點心 | 港式蘿蔔糕 | 薏仁麥片粥 | 什錦肉羹湯 | 奶酥餐包+豆漿 | 關東煮 | 12/13 | 3.4 | 0 | 0.6 | 2.5 | 1 | 561 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12/16(一) | 12/17(二) | 12/18(三) | 12/19(四) | 12/20(五) |  | 日期 | 全穀 雜糧 | 豆魚 肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 |
| 早餐 | 蔬菜拉麵 | 香菇肉絲冬粉 | 蔥花鮮奶捲  +豆漿 | 大滷麵 | 香菇雞肉粥 | 12/16 | 9.7 | 5.1 | 1.1 | 0.4 | 1 | 1324 |
| 午餐 | 番茄肉醬  紅燒豆包  時令青菜  湯品+水果 | 紅燒肉  玉米蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 味噌雞丁  炸蝦捲  時令青菜  湯品+水果 | 打拋豬  菜脯蛋  時令青菜  湯品+水果 | 肉絲炒麵  湯品+水果 | 12/17 | 5.9 | 2 | 1.6 | 0.7 | 1 | 991 |
| 12/18 | 9.4 | 0 | 1.5 | 2.2 | 1 | 1168 |
| 12/19 | 7 | 3.5 | 2.6 | 0.7 | 1 | 1113 |
| 下午點心 | 客家米苔目 | 牛奶穀片 | 營養鹹粥 | 杯子蛋糕+牛奶 | 紅豆湯圓 | 12/20 | 7.6 | 0.7 | 2.1 | 0.4 | 1 | 873 |
| 日期 | 12/23 (一) | 12/24(二) | 12/25(三) | 12/26(四) | 12/27(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 | 雞蛋細麵 | 菜脯排骨粥 | 貢丸米粉 | 蛋花雞絲麵 | 皮蛋瘦肉粥 | 12/23 | 7.7 | 3.1 | 1.8 | 0.2 | 1 | 1102 |
| 午餐 | 洋芋燉肉  醬燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 滷雞腿  魚板蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 花瓜燒雞  三色豆炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 蔥爆豬柳  南瓜炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 肉絲蛋炒飯  湯品+水果 | 12/24 | 10 | 4.6 | 2.6 | 3.2 | 1 | 1463 |
| 12/25 | 6 | 3.3 | 2.2 | 0 | 1 | 969 |
| 12/26 | 5.6 | 3.9 | 2.2 | 0 | 1 | 1191 |
| 下午點心 | 油豆腐細粉 | 香菇肉絲麵 | 黑糖豆花 | 紅豆麵包+牛奶 | 芋園甜湯 | 12/27 | 5.3 | 1.6 | 0.7 | 1.6 | 1 | 848 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12/30 (一) | 12/31(二) |  |  |  | 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 | 蔬菜肉絲冬粉 |  |  |  | 12/30 | 8.5 | 2.7 | 1.9 | 0.5 | 1 | 1101 |
| 午餐 | 五香肉末  榨菜干片  時令青菜  湯品+水果 | 彩椒豬柳  日式茶碗蒸  時令青菜  湯品+水果 |  |  |  | 12/31 | 4.7 | 4 | 1 | 0 | 1 | 968 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 下午點心 | 古早味米粉湯 | 小米牛奶粥 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 本校使用國產豬肉 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |