|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市私立明新幼兒園—113學年度一月份餐點表 | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 |  |  | 1/1(三) | 1/2(四) | 1/3(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 |  |  | 元旦休假 | 鮮奶饅頭  +豆漿 | 滑蛋銀魚粥 | 1/2 | 7.4 | 4 | 1.5 | 0 | 1 | 1298 |
| 午餐 |  |  | 古早味肉燥  三色豆炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 火腿蛋炒飯  湯品+水果 | 1/3 | 3.9 | 0.6 | 0.9 | 0.7 | 1 | 591 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 下午點心 |  |  | 蛋花雞絲麵 | 綠豆湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 日期 | 1/6(一) | 1/7(二) | 1/8(三) | 1/9(四) | 1/10(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 | 滑蛋瘦肉粥 | 奶皇包+豆漿 | 肉羹麵 | 高麗菜鹹粥 | 1/6 | 8.5 | 3.2 | 2.2 | 0 | 1 | 1170 |
| 午餐 | 筍干燜肉  滷油豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 紅糟肉  蔥仔蛋  時令青菜  湯品+水果 | 玉米菇菇雞  五柳麵腸  時令青菜  湯品+水果 | 京醬肉絲  紅蘿蔔炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 炒米粉  湯品+水果 | 1/7 | 7.5 | 0 | 2.2 | 4.1 | 1 | 1269 |
| 1/8 | 7.7 | 3.7 | 1.1 | 0 | 1 | 1124 |
| 1/9 | 6.7 | 0 | 2.3 | 3.8 | 1 | 1194 |
| 下午點心 | 南瓜麵線 | 南洋西米露 | 湯餃 | 肉鬆麵包  +牛奶 | 冬瓜粉圓 | 1/10 | 4.7 | 0.7 | 1.2 | 1.6 | 1 | 709 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1/13(一) | 1/14(二) | 1/15(三) | 1/16(四) | 1/17(五) |  | 日期 | 全穀 雜糧 | 豆魚 肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 |
| 早餐 | 陽春麵 | 貢丸米粉 | 芝麻包+豆漿 | 蔬菜拉麵 | 地瓜粥 | 1/13 | 7.5 | 5.1 | 1.1 | 0.4 | 1 | 1324 |
| 午餐 | 瓜仔肉  韭菜干絲  時令青菜  湯品+水果 | 府城蝦捲  魚板蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 糖醋雞柳  百菇齊放  時令青菜  湯品+水果 | 玉米肉蓉  洋蔥炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 火腿蛋炒飯  湯品+水果 | 1/14 | 5.9 | 2 | 1.6 | 0.7 | 1 | 991 |
| 1/15 | 9.4 | 0 | 1.5 | 2.2 | 1 | 1168 |
| 1/16 | 7 | 3.5 | 2.6 | 0.7 | 1 | 1113 |
| 下午點心 | 玉米濃湯 | 廣東粥 | 和風關東煮 | 海綿蛋糕  +牛奶 | 薑汁豆花 | 1/17 | 7.6 | 0.7 | 2.1 | 0.4 | 1 | 873 |
| 日期 | 1/20 (一) | 1/21(二) | 1/22(三) | 1/23(四) | 1/24(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 | 香菇雞肉粥 | 豆沙包+豆漿 | 蔬菜雞絲麵 | 9/22親子活動補假一日 | 1/20 | 7.35 | 3.6 | 1.61 | 0 | 1 | 1193 |
| 午餐 | 蘿蔔控肉  蔥燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 玉米炒鮪魚  肉鬆蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 團圓火鍋  水果 | 台式炒麵  湯品+水果 | 1/21 | 9 | 3 | 2 | 0 | 1 | 1117 |
| 1/22 | 6 | 2 | 1 | 0 | 1 | 759 |
| 1/23 | 8 | 0 | 2 | 1 | 1 | 955 |
| 下午點心 | 牛奶穀片 | 麵線糊 | 貢丸粉絲湯 | 波蘿麵包  +牛奶 | 1/24 | 9/22親子活動補假一日 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1/27(一) | 1/28(二) | 1/29(三) | 1/30(四) | 1/31(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 | 1/27(一)~1/31(五)農曆春節 | | | | | 1/27 | 1/27(一)~1/31(五)農曆春節 | | | | | |
| 午餐 | 1/28 |
| 1/29 |
| 1/30 |
| 下午點心 | 1/31 |
| 本校使用國產豬肉 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |