|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市私立明新幼兒園—113學年度三月份餐點表 | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 3/3(一) | 3/4(二) | 3/5(三) | 3/6(四) | 3/7(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 | 番茄肉絲湯麵 | 古早味米粉湯 | 鮮奶饅頭+豆漿 | 陽春麵 | 芹香肉末粥 | 3/3 | 6.8 | 4.8 | 1.4 | 0 | 1 | 1221 |
| 午餐 | 洋蔥肉燥  芹香干片  時令青菜  湯品+水果 | 麥克雞塊  玉米蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 茄汁雞丁  螞蟻上樹  時令青菜  湯品+水果 | 蘿蔔控肉  洋蔥炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 茄汁通心麵  湯品+水果 | 3/4 | 7.4 | 3 | 2.1 | 0.5 | 1 | 1093 |
| 3/5 | 13.1 | 2.3 | 1.8 | 0 | 1 | 1535 |
| 3/6 | 7.0 | 3.3 | 2.5 | 0.8 | 1 | 1248 |
| 下午點心 | 牛奶麥片粥 | 紅豆湯圓 | 南瓜麵線 | 肉鬆麵包+牛奶 | 冬瓜粉圓 | 3/7 | 6.8 | 1.1 | 0.9 | 0.7 | 1 | 820 |
| 日期 | 3/10(一) | 3/11(二) | 3/12(三) | 3/13(四) | 3/14(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 | 肉羹麵 | 皮蛋瘦肉粥 | 奶皇包+豆漿 | 香菇肉絲麵 | 地瓜粥 | 3/10 | 8.7 | 3.7 | 1.1 | 0.7 | 1 | 1189 |
| 午餐 | 打拋豬  紅燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 紅燒鯖魚  香菇蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 蘑菇燒雞  塔香海蓉  時令青菜  湯品+水果 | 香菇肉絲  玉米炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 水 餃  湯品+水果 | 3/11 | 6.0 | 2.2 | 1.6 | 1.6 | 0 | 1046 |
| 3/12 | 10.2 | 0.6 | 8.0 | 1.0 | 1 | 1252 |
| 3/13 | 7.8 | 3.7 | 1.5 | 0 | 1 | 1113 |
| 下午點心 | 麵線糊 | 鱈魚丸湯 | 廣東粥 | 奶酥餐包+牛奶 | 薑汁豆花 | 3/14 | 5.6 | 0 | 0.1 | 1.4 | 1 | 656 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 3/17(一) | 3/18(二) | 3/19(三) | 3/20(四) | 3/21(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 | 芝麻包+豆漿 | 蔬菜雞絲麵 | 滑蛋瘦肉粥 | 3/17 | 7.6 | 0 | 1.6 | 2.8 | 0.5 | 1033 |
| 午餐 | 筍干燜肉  五香豆干  時令青菜  湯品+水果 | 彩椒豬柳  枸杞蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 味噌雞丁  五柳麵腸  時令青菜  湯品+水果 | 古早味肉燥  菜脯蛋  時令青菜  湯品+水果 | 肉絲炒麵  湯品+水果 | 3/18 | 6.8 | 2.3 | 1.7 | 0 | 1 | 895 |
| 3/19 | 6.5 | 2.5 | 1.6 | 0.7 | 1 | 933 |
| 3/20 | 6.5 | 0.2 | 2.2 | 3.4 | 1 | 1068 |
| 下午點心 | 港式蘿蔔糕 | 綠豆薏仁湯 | 和風關東煮 | 紅豆麵包+牛奶 | 燒仙草 | 3/21 | 6 | 0 | 1.6 | 1.7 | 1 | 827 |
| 日期 | 3/24(一) | 3/25(二) | 3/26(三) | 3/27(四) | 3/28(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 | 吻仔魚粥 | 豆沙包+豆漿 | 擔擔麵 | 香菇雞肉粥 | 3/24 | 8.2 | 1.2 | 1.5 | 3.5 | 1 | 1194 |
| 午餐 | 瓜仔肉  醬燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 日式燒肉片  魚板蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 花瓜燒雞  黃瓜燴丸片  時令青菜  湯品+水果 | 沙茶豬柳  紅蘿蔔炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 香菇肉燥  米粉  湯品+水果 | 3/25 | 10 | 3.24 | 3.1 | 0.8 | 1 | 1245 |
| 3/26 | 7 | 1.0 | 2.4 | 0.5 | 1 | 968 |
| 3/27 | 7.9 | 1.8 | 2 | 0 | 1 | 1135 |
| 下午點心 | 湯餃 | 絲瓜麵線 | 冬粉貢丸湯 | 菠蘿麵包+牛奶 | 紅豆湯 | 3/28 | 5.6 | 2.4 | 1.2 | 0 | 1 | 785 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 3/31(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 | 切仔麵 |  |  |  |  | 3/31 | 7.3 | 0.8 | 1.9 | 4.3 | 1 | 1271 |
| 午餐 | 冬瓜蒸肉  紅燒豆包  時令青菜  湯品+水果 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 下午點心 | 牛奶穀片 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 本校使用國產豬肉 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |