|  |  |
| --- | --- |
|  | 桃園市私立明新幼兒園—113學年度二月份餐點表 |
| 日期 | 2/3(一) | 2/4(二) | 2/5(三) | 2/6(四) | 2/7(五) | 2/8(六) | 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 | 肉燥陽春麵 | 什錦細粉 | 蔥花鮮奶捲+豆漿 | 切仔麵 | 皮蛋瘦肉粥 | 擔擔麵 | 2/3 | 8.1 | 5.1 | 1.8 | 0.8 | 1 | 1340 |
| 午餐 | 瓜仔肉燥五香豆干時令青菜湯品+水果 | 花枝排枸杞蒸蛋時令青菜湯品+水果 | 海結燒雞綜合滷味時令青菜湯品+水果 | 洋芋燉肉南瓜炒蛋時令青菜湯品+水果 | 雞肉燴飯湯品+水果 | 梅干扣肉滷豆皮時令青菜湯品+水果2/8(六) | 2/4 | 6.1 | 2.5 | 1.4 | 0.6 | 1 | 985 |
| 2/5 | 6.2 | 1.7 | 1.3 | 0 | 1 | 1005 |
| 2/6 | 6.9 | 2.3 | 1.8 | 0 | 1 | 911 |
| 下午點心 | 牛奶麥片粥 | 薏仁麥片粥 | 蓮子枸杞粥 | 果醬吐司+牛奶 | 綜合圓甜湯 | 擔擔麵 | 2/7 | 6.3 | 1.1 | 0.7 | 1.6 | 1 | 894 |
| 2/8 | 8.5 | 2.7 | 2.5 | 0 | 1 | 1108 |
| 日期 | 2/10(一) | 2/11(二) | 2/12(三) | 2/13(四) | 2/14(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 | 大滷麵 | 滑蛋銀魚粥 | 銀絲卷+豆漿 | 香菇肉絲麵 | 吻仔魚粥 | 2/10 | 6.9 | 0 | 1.3 | 4.2 | 1 | 1170 |
| 午餐 | 南瓜封肉豆腐燴三鮮時令青菜湯品+水果 | 粉蒸肉魚板蒸蛋時令青菜湯品+水果 | 照燒雞丁紅燒麵筋時令青菜湯品+水果 | 竹筍炒肉絲三色豆炒蛋時令青菜湯品+水果 | 肉絲蛋炒飯湯品+水果 | 2/11 | 7.8 | 0.6 | 1.3 | 2.8 | 1 | 1081 |
| 2/12 | 7 | 3 | 1.9 | 0 | 1 | 1112 |
| 2/13 | 7.4 | 2.5 | 2.2 | 0 | 1 | 1077 |
| 下午點心 | 牛奶麥片 | 油豆腐細粉 | 紅豆湯圓 | 香蔥麵包+牛奶 | 地瓜甜湯 | 2/14 | 3.3 | 0.6 | 0.7 | 0.9 | 1 | 559 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 2/17(一) | 2/18(二) | 2/19(三) | 2/20(四) | 2/21(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 | 蛋花雞絲麵 | 蔬菜肉絲冬粉 | 五穀饅頭+豆漿 | 陽春麵 | 菜脯排骨粥 | 2/17 | 7.5 | 4 | 1.9 | 0 | 1 | 1212 |
| 午餐 | 香菇肉燥涼拌豆腐絲時令青菜湯品+水果 | 客家小炒日式茶碗蒸時令青菜湯品+水果 | 南瓜燒雞滷花枝丸時令青菜湯品+水果 | 五香肉末木須炒蛋時令青菜湯品+水果 | 台式炒麵湯品+水果 | 2/18 | 4.7 | 2.6 | 2.2 | 0 | 1 | 852 |
| 2/19 | 6.3 | 1.5 | 2.3 | 0.5 | 1 | 946 |
| 2/20 | 8.4 | 2 | 2.8 | 0.8 | 1 | 1196 |
| 下午點心 | 麵線羹 | 小米牛奶粥 | 什錦肉羹湯 | 奶油餐包+牛奶 | 綠豆湯 | 2/21 | 7.4 | 0.6 | 2 | 0.7 | 1 | 869 |
| 日期 | 2/24 (一) | 2/25(二) | 2/26(三) | 2/27(四) | 2/28(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 | 榨菜肉絲麵 | 高麗菜鹹粥 | 芝麻包+豆漿 | 蔬菜雞絲麵 | 228和平紀念日 | 2/24 | 6.7 | 0.7 | 1.7 | 2.1 | 1 | 926 |
| 午餐 | 番茄肉醬芙蓉豆腐時令青菜湯品+水果 | 土魠魚塊玉米蒸蛋時令青菜湯品+水果 | 三杯雞香炒甜不辣時令青菜湯品+水果 | 南瓜燒豬柳紅蘿蔔炒蛋時令青菜湯品+水果 | 2/25 | 7.9 | 0.7 | 1.4 | 1.6 | 1 | 1043 |
| 2/26 | 6.7 | 1.8 | 1.5 | 0.5 | 1 | 903 |
| 2/27 | 7.1 | 1.8 | 1.8 | 0.2 | 1 | 1069 |
| 下午點心 | 青蔬湯餃 | 南洋西米露 | 粉絲魚丸湯 | 草莓夾心麵包+牛奶 | 2/28 | 228和平紀念日 |