|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市私立明新幼兒園—113學年度四月份餐點表 | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 |  | 4/1(二) | 4/2(三) | 4/3(四) | 4/4(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 |  | 肉燥米粉 | 豆沙包+豆漿 | 清明連假 | | 4/1 | 7.4 | 0 | 1.7 | 3.6 | 1 | 1109 |
| 午餐 |  | 南瓜燒豬肉  日式茶碗蒸  時令青菜  湯品+水果 | 糖醋雞柳  滷麵輪  時令青菜  湯品+水果 | 4/2 | 6.2 | 0 | 2.3 | 1.6 | 1 | 886 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 下午點心 |  | 薏仁麥片粥 | 蓮子枸杞粥 |  |  |  |  |  |  |  |
| 日期 | 4/7(一) | 4/8(二) | 4/9(三) | 4/10(四) | 4/11(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 | 菜脯排骨粥 | 白饅頭+豆漿 | 肉羹麵 | 高麗菜鹹粥 | 4/7 | 7.1 | 0.7 | 1.3 | 0.6 | 1 | 840 |
| 午餐 | 玉米肉蓉  滷油豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 玉米炒鮪魚  蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 地瓜燒雞  芹香甜不辣  時令青菜  湯品+水果 | 蔥爆豬柳  番茄炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 水餃  湯品+水果 | 4/8 | 6.5 | 4.3 | 1.6 | 0.2 | 1 | 1031 |
| 4/9 | 7.2 | 1.2 | 1.8 | 0.7 | 1 | 956 |
| 4/10 | 6.7 | 0 | 2.6 | 4.0 | 1 | 1224 |
| 下午點心 | 牛奶麥片 | 玉米濃湯 | 油豆腐細粉 | 香蔥麵包+牛奶 | 檸檬山粉圓 | 4/11 | 4.1 | 1.1 | 0.4 | 0 | 1 | 477 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 4/14(一) | 4/15(二) | 4/16(三) | 4/17(四) | 4/18(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 | 什錦細粉 | 銀絲卷+豆漿 | 蔬菜拉麵 | 芹香肉末粥 | 4/14 | 9.0 | 2.6 | 1.7 | 0.7 | 1 | 1114 |
| 午餐 | 梅干扣肉  榨菜干片  時令青菜  湯品+水果 | 滷雞腿  玉米蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 玉米菇菇雞  綜合滷味  時令青菜  湯品+水果 | 番茄肉醬  紅蘿蔔炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 火腿蛋炒飯  湯品+水果 | 4/15 | 5.6 | 3.0 | 1.4 | 0.6 | 1 | 1072 |
| 4/16 | 6.5 | 0.5 | 1.0 | 0.5 | 1 | 719 |
| 4/17 | 6.6 | 2.0 | 2.1 | 0 | 1 | 1076 |
| 下午點心 | 絲瓜麵線 | 小米粥 | 什錦肉羹湯 | 奶油餐包+牛奶 | 地瓜甜湯 | 4/18 | 3.0 | 0 | 0.9 | 1.6 | 1 | 618 |
| 日期 | 4/21(一) | 4/22(二) | 4/23(三) | 4/24(四) | 4/25(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 | 青蔬雞絲麵 | 滑蛋銀魚粥 | 五穀饅頭  +豆漿 | 雞蛋細麵 | 地瓜粥 | 4/21 | 9.4 | 0 | 2.0 | 2.4 | 1 | 1156 |
| 午餐 | 香菇肉燥  紅燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 紅糟肉  香菇蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 海結燒雞  百菇齊放  時令青菜  湯品+水果 | 京醬肉絲  滷雞蛋  時令青菜  湯品+水果 | 什錦炒麵  湯品+水果 | 4/22 | 7.4 | 0 | 1.5 | 2.8 | 1 | 1050 |
| 4/23 | 6.2 | 1.4 | 2.2 | 0.5 | 1 | 767 |
| 4/24 | 7.9 | 3.1 | 1.7 | 0 | 1 | 1219 |
| 下午點心 | 南瓜麵線 | 南洋西米露 | 魚丸米粉湯 | 草莓夾心麵包  +牛奶 | 粉圓甜湯 | 4/25 | 9.9 | 0 | 1.7 | 0.6 | 1 | 968 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 4/28(一) | 4/29(二) | 4/30(三) |  |  | 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 | 番茄肉絲麵 | 蔬菜肉絲冬粉 | 紅糖饅頭+豆漿 |  |  | 4/28 | 7 | 0.8 | 1.4 | 2.74 | 1 | 957 |
| 午餐 | 南瓜封肉  韭菜干絲  時令青菜  湯品+水果 | 府城蝦捲  枸杞蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 照燒雞丁  紅燒麵筋  時令青菜  湯品+水果 |  |  | 4/29 | 5.5 | 2.8 | 1.2 | 0 | 1 | 868 |
| 4/30 | 6.5 | 3.0 | 1.8 | 0.5 | 1 | 1006 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 下午點心 | 玉米濃湯 | 紅豆紫米粥 | 甜豆花 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 本校使用國產豬肉 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |