|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市私立明新幼兒園—113學年度五月份餐點表 | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 |  |  |  | 5/1(四) | 5/2(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 |  |  |  | 勞動節  休假一天 | 肉燥米粉 | 5/1 | 勞動節 休假一天 | | | | | |
| 午餐 |  |  |  | 水餃  湯品+水果 | 5/2 | 4.3 | 0 | 0.6 | 1.9 | 1 | 648.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 下午點心 |  |  |  | 薏仁麥片粥 |  |  |  |  |  |  |  |
| 日期 | 5/5(一) | 5/6(二) | 5/7(三) | 5/8(四) | 5/9(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 | 切仔麵 | 滑蛋銀魚粥 | 芝麻包+豆漿 | 擔擔麵 | 香菇雞肉粥 | 5/5 | 9.1 | 3.9 | 1.4 | 1.0 | 1 | 1268 |
| 午餐 | 馬鈴薯燉肉  紅燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 花枝排  魚板蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 南瓜燒雞  香炒甜不辣  時令青菜  湯品+水果 | 洋蔥豬柳  紅蘿蔔炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 什錦炒麵  湯品+水果 | 5/6 | 11.2 | 0.9 | 1.9 | 3.1 | 1 | 1443 |
| 5/7 | 7.2 | 0 | 1.4 | 2.7 | 1 | 919 |
| 5/8 | 6.9 | 0 | 1.7 | 3.1 | 1 | 1056 |
| 下午點心 | 廣東粥 | 蕃茄魚麵 | 玉米濃湯 | 奶酥餐包+牛奶 | 冬瓜粉圓 | 5/9 | 6.1 | 1.1 | 1.8 | 0.4 | 1 | 808 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5/12(一) | 5/13(二) | 5/14(三) | 5/15(四) | 5/16(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 | 古早味米粉湯 | 鮮奶饅頭+豆漿 | 大滷麵 | 皮蛋瘦肉粥 | 5/12 | 7.6 | 2.4 | 2.2 | 0 | 1 | 1034 |
| 午餐 | 五香肉末  滷豆皮  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  螞蟻上樹  時令青菜  湯品+水果 | 番茄肉醬  玉米炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 肉絲蛋炒飯  湯品+水果 | 5/13 | 6.3 | 3.5 | 5.1 | 0.7 | 1 | 1082 |
| 5/14 | 9.6 | 0.7 | 2.2 | 0.5 | 1 | 1063 |
| 5/15 | 7.3 | 3.1 | 1.4 | 0.7 | 1 | 1105 |
| 下午點心 | 綠豆薏仁湯 | 和風關東煮 | 麵線糊 | 紅豆麵包+牛奶 | 薑汁豆花 | 5/16 | 5 | 0 | 0.5 | 2.5 | 1 | 814 |
| 日期 | 5/19(一) | 5/20(二) | 5/21(三) | 5/22(四) | 5/23(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 | 高麗菜鹹粥 | 奶皇包+豆漿 | 榨菜肉絲麵 | 吻仔魚粥 | 5/19 | 7.3 | 3.5 | 2.3 | 0.8 | 1 | 1269 |
| 午餐 | 洋蔥肉燥  芙蓉豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 土魠魚塊  日式茶碗蒸  時令青菜  湯品+水果 | 茄汁雞丁  滷花枝丸  時令青菜  湯品+水果 | 京醬肉絲  南瓜炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 台式炒米粉  湯品+水果 | 5/20 | 9.6 | 3.9 | 3.5 | 0 | 1 | 1230 |
| 5/21 | 7.5 | 2.5 | 1.9 | 0 | 1 | 1010 |
| 5/22 | 6.0 | 4.7 | 2.3 | 0 | 1 | 1123 |
| 下午點心 | 牛奶穀片 | 港式蘿蔔糕 | 三絲貢丸湯 | 蘋果麵包+牛奶 | 紅豆湯 | 5/23 | 6.0 | 0.6 | 1.0 | 1.6 | 1 | 811 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5/26(一) | 5/27(二) | 5/28(三) | 5/29(四) | 5/30(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 | 蔬菜雞絲麵 | 香菇肉絲冬粉 | 紅豆包+豆漿 | 蛋花雞絲麵 | 端午節補假 | 5/26 | 7.2 | 4.5 | 0.6 | 0 | 1 | 1101 |
| 午餐 | 打拋豬  榨菜干片  時令青菜  湯品+水果 | 客家小炒  蕃茄炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 蘑菇燒雞  塔香海蓉  時令青菜  湯品+水果 | 冬瓜蒸肉  菜脯蛋  時令青菜  湯品+水果 | 5/27 | 5.9 | 1.9 | 1.8 | 0 | 1 | 842 |
| 5/28 | 8.5 | 1.0 | 8.5 | 0.7 | 1 | 1170 |
| 5/29 | 5.4 | 3.0 | 2.3 | 0 | 1 | 1163 |
| 下午點心 | 蓮子枸杞粥 | 薏仁麥片粥 | 絲瓜麵線 | 果醬吐司+牛奶 | 5/30 | 端午節補假 | | | | | |
| 本校使用國產豬肉 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |