|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市私立明新幼兒園—113學年度六月份餐點表 | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 6/2(一) | 6/3(二) | 6/4(三) | 6/5(四) | 6/6(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 | 貢丸米粉 | 南瓜饅頭+豆漿 | 陽春麵 | 芹香肉末粥 | 6/2 | 6.8 | 0.7 | 1.2 | 2.9 | 1 | 1084 |
| 午餐 | 瓜仔肉  五香豆干  時令青菜  湯品+水果 | 日式燒肉片  香菇蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 糖醋雞柳  黃瓜燴丸片  時令青菜  湯品+水果 | 香菇肉燥  三色豆炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 茄汁通心麵  湯品+水果 | 6/3 | 7.1 | 4.1 | 2.6 | 0 | 1 | 1115 |
| 6/4 | 7.3 | 2.6 | 1.9 | 0.6 | 1 | 948 |
| 6/5 | 8.3 | 1.8 | 2.2 | 0.8 | 1 | 1174 |
| 下午點心 | 牛奶麥片 | 小米牛奶粥 | 馬鈴薯濃湯 | 香蔥麵包+牛奶 | 檸檬山粉圓 | 6/6 | 3.7 | 1.7 | 0.7 | 0 | 1 | 660 |
| 日期 | 6/9(一) | 6/10(二) | 6/11(三) | 6/12(四) | 6/13(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 | 蔥花鮮奶捲  +豆漿 | 擔擔麵 | 地瓜粥 | 6/9 | 9.1 | 2 | 2.1 | 0.7 | 1 | 1164 |
| 午餐 | 蘿蔔控肉  豆腐燴三鮮  時令青菜  湯品+水果 | 紅燒鯖魚  枸杞蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 花瓜燒雞  五柳麵腸  時令青菜  湯品+水果 | 沙茶豬柳  番茄炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 豬肉燴飯  湯品+水果 | 6/10 | 6.4 | 2 | 1.2 | 1.9 | 1 | 1139 |
| 6/11 | 7.3 | 2.7 | 2.6 | 0.7 | 1 | 1010 |
| 6/12 | 6.5 | 1.3 | 2.8 | 0 | 1 | 990 |
| 下午點心 | 絲瓜麵線 | 油豆腐細粉 | 粉絲魚丸湯 | 奶油餐包+牛奶 | 綜合圓甜湯 | 6/13 | 10 | 0.2 | 0.1 | 0 | 1 | 935 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 6/16(一) | 6/17(二) | 6/18(三) | 6/19(四) | 6/20(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 | 蔬菜拉麵 | 南瓜麵線 | 銀絲卷+豆漿 | 香菇肉絲麵 | 滑蛋瘦肉粥 | 6/16 | 6.5 | 5.0 | 1.2 | 0 | 1 | 1104 |
| 午餐 | 古早味肉燥  紅燒豆包  時令青菜  湯品+水果 | 洋蔥豬柳  魚板蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 味噌雞丁  茄汁甜不辣  時令青菜  湯品+水果 | 南瓜封肉  洋蔥炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 水 餃  湯品+水果 | 6/17 | 9.6 | 3.1 | 1.8 | 0 | 1 | 1151 |
| 6/18 | 6.9 | 0.9 | 2.0 | 0.5 | 1 | 843 |
| 6/19 | 7.4 | 2.3 | 1.3 | 0 | 1 | 1073 |
| 下午點心 | 營養豆花 | 紅豆湯圓 | 什錦肉羹湯 | 草莓夾心麵包  +牛奶 | 地瓜甜湯 | 6/20 | 3.4 | 0 | 0.2 | 2.5 | 1.0 | 621 |
| 日期 | 6/23(一) | 6/24(二) | 6/25(三) | 6/26(四) | 6/27(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 | 五穀饅頭+豆漿 | 蔬菜雞絲麵 | 香菇雞肉粥 | 6/23 | 7.3 | 1.4 | 1.4 | 0 | 1 | 1020 |
| 午餐 | 玉米肉蓉  紅燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 麥克雞塊  日式茶碗蒸  時令青菜  湯品+水果 | 地瓜燒雞  滷麵輪  時令青菜  湯品+水果 | 蔥爆豬柳  紅蘿蔔炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 肉絲炒麵  湯品+水果 | 6/24 | 8.1 | 3.7 | 1.8 | 0 | 1 | 1072 |
| 6/25 | 7.1 | 0.6 | 2.0 | 0.5 | 1 | 806 |
| 6/26 | 5.8 | 4.0 | 1.1 | 0 | 1 | 1186 |
| 下午點心 | 仙草蜜 | 南洋西米露 | 玉米濃湯 | 肉鬆麵包+牛奶 | 綠豆湯 | 6/27 | 7.4 | 1.4 | 1.9 | 0 | 1 | 880 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 6/30(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 |  |  |  |  | 6/30 | 7.7 | 4.0 | 2.2 | 0 | 1 | 1113 |
| 午餐 | 梅干扣肉  芹香干片  時令青菜  湯品+水果 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 下午點心 | 湯餃 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 本校使用國產豬肉 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |