|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市私立明新幼兒園—113學年度七月份餐點表 | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 |  | 7/1(二) | 7/2(三) | 7/3(四) | 7/4(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 |  | 什錦細粉 | 芝麻包+豆漿 | 肉羹麵 | 菜脯肉粥 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午餐 |  | 滷雞腿  南瓜炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 玉米菇菇雞  紅燒麵筋  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 | 7/1 | 7.5 | 3 | 2.5 | 1.6 | 1 | 1198 |
| 7/2 | 6.7 | 1.6 | 1.1 | 0.7 | 1 | 840 |
| 7/3 | 7.4 | 3.8 | 1.3 | 0 | 1 | 1205 |
| 下午點心 |  | 廣東粥 | 鱈魚丸粉絲湯 | 奶酥餐包+  牛奶 | QQ粉圓 | 7/4 | 2.2 | 1.1 | 0.5 | 0.8 | 1 | 514 |
| 日期 | 7/7(一) | 7/8(二) | 7/9(三) | 7/10(四) | 7/11(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 | 大滷麵 | 地瓜粥 | 鮮奶饅頭  +豆漿 | 蔬菜拉麵 | 滑蛋銀魚粥 | 7/7 | 9 | 2 | 2.3 | 0 | 1 | 1069 |
| 午餐 | 洋蔥肉燥  醬燒豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 南瓜燒豬柳  香菇蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 海結燒雞  滷花枝丸  時令青菜  湯品+水果 | 京醬肉絲  紅蘿蔔炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 義大利捲捲麵湯品+水果 | 7/8 | 6.6 | 1.4 | 1.1 | 0 | 1 | 1539 |
| 7/9 | 6 | 1.8 | 5.4 | 0.7 | 1 | 948 |
| 7/10 | 6.7 | 3.1 | 1.9 | 0.2 | 1 | 404 |
| 下午點心 | 絲瓜麵線 | 綠豆薏仁湯 | 和風關東煮 | 紅豆麵包+  牛奶 | 紅豆湯 | 7/11 | 8.1 | 1.6 | 0.8 | 0 | 1 | 916 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 7/14(一) | 7/15(二) | 7/16(三) | 7/17(四) | 7/18(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 | 蛋花雞絲麵 | 南瓜麵線 | 黑糖饅頭+豆漿 | 番茄肉絲湯麵 | 高麗菜鹹粥 | 7/14 | 6.3 | 4.1 | 1.2 | 0 | 1 | 1066 |
| 午餐 | 打拋豬  炒豆干絲  時令青菜  湯品+水果 | 玉米炒鮪魚  魚板蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 照燒雞丁  綜合滷味  時令青菜  湯品+水果 | 洋芋燉肉  菜脯蛋  時令青菜  湯品+水果 | 懷舊炒麵  湯品+水果 | 7/15 | 6.8 | 1.7 | 3.1 | 0 | 1 | 980 |
| 7/16 | 6.7 | 2.1 | 0.6 | 1.2 | 1 | 858 |
| 7/17 | 7.7 | 4.0 | 2.2 | 0 | 1 | 1201 |
| 下午點心 | 時蔬冬粉 | 牛奶穀片 | 貢丸湯 | 菠蘿麵包+  牛奶 | 仙草蜜 | 7/18 | 6 | 2 | 1 | 0 | 1 | 805 |
| 日期 | 7/21(一) | 7/22(二) | 7/23(三) | 7/24(四) | 7/25(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 | 雞蛋細麵 | 滑蛋瘦肉粥 | 紅豆包+豆漿 | 切仔麵 | 芹香肉末粥 | 7/21 | 9 | 1.5 | 2.1 | 0.7 | 1 | 1135 |
| 午餐 | 筍干燜肉  滷油豆腐  時令青菜  湯品+水果 | 紅糟肉  枸杞蒸蛋  時令青菜  湯品+水果 | 南瓜燒雞  百菇齊放  時令青菜  湯品+水果 | 洋蔥豬柳  三色豆炒蛋  時令青菜  湯品+水果 | 水餃  湯品+水果 | 7/22 | 7.5 | 3.1 | 1.4 | 1.1 | 1 | 1187 |
| 7/23 | 8 | 0.8 | 1.5 | 0.5 | 1 | 957 |
| 7/24 | 7.8 | 2.8 | 2 | 0 | 1 | 1194 |
| 下午點心 | 肉羹麵線 | 薏仁麥片粥 | 蓮子枸杞粥 | 果醬吐司+  牛奶 | 甜豆花 | 7/25 | 5.4 | 2.3 | 0.4 | 0 | 1 | 745 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 7/28(一) | 7/29(二) | 7/30(三) | 7/31(四) |  | 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 | 肉燥麵 | 香菇瘦肉粥 |  |  |  | 7/28 | 6.8 | 0.5 | 1.8 | 1.8 | 1 | 1040 |
| 午餐 | 梅干扣肉  芹香干片  時令青菜  湯品+水果 | 炒米粉  湯品+水果 | 親子活動  補假1日 | 環境消毒日  放假1天 |  | 7/29 | 5.4 | 0 | 1.4 | 2 | 1 | 764 |
| 7/30 | 親子活動補假1日 | | | | | |
| 7/31 | 環境消毒日放假1天 | | | | | |
| 下午點心 | 牛奶麥片 | 黑糖珍珠 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 本校使用國產豬肉 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |