

桃園市立大溪幼兒園110學年第一學期餐點預定表(依季節調整)

茂裕商行 營養師:邱于瑄						營養分析							
NO	日期	星期	早點	午點	午餐	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂堅果類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
22	2021/9/27	一											
23	2021/9/28	二											
24	2021/9/29	三											
25	2021/9/30	四											
26	2021/10/1	五	葡萄吐司+ 豆漿	蚵仔麵線	胚芽飯	滷絞肉貢丸+青花菜炒肉絲+青菜+鳳梨雞湯+水果	5.2	1.1	1.3	1.4	1	580	
27	2021/10/4	一	雞蛋麵線	古早味鹹粥	白米飯	蔥油雞+香菇冬瓜+青菜+豆腐青菜湯+水果	5.3	1.2	1.5	1.3	1	593	
28	2021/10/5	二	米苔目湯	黑糖糕+豆漿	糙米飯	咖哩洋芋+燴油豆腐金針菇+青菜+玉米蛋花湯+水果	5.2	1.3	1.3	1.4	1	591	
29	2021/10/6	三	麵包+鮮奶	慶生蛋糕+ 麥茶	鮭魚炒飯	香Q滷蛋+青菜+蓮藕(大瓜)大骨湯+水果	5.3	1.4	1.2	2	1	0.5	703
30	2021/10/7	四	酸辣湯餃	綠豆麥片湯	海芽玉米鮮肉粥	清蒸魚片+青菜+水果	4.8	1.3	1.1	1.3	1	553.5	
31	2021/10/8	五	小餐包+優酪乳	肉羹湯	燕麥飯	冬瓜絞肉+桂竹筍炒肉絲+青菜+仿魚味噌湯+水果	5.1	1.5	1.3	1.4	1	0.5	670

桃園市立大溪幼兒園110學年第一學期餐點預定表(依季節調整)

茂裕商行 營養師:邱于瑄						營養分析							
NO	日期	星期	早點	午點	午餐	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂堅果類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
32	2021/10/11	一	國慶調整放假										
33	2021/10/12	二	蔬食蒸蛋	紅糖紫米紅豆湯	五穀米飯	咖哩杏鮑菇+紅蘿蔔炒蛋+青菜+豆腐青菜湯+水果	5.3	1.3	1.5	1.4	1	603	
34	2021/10/13	三	麵包+鮮奶	什錦甜不辣湯	芋頭鹹粥	滷雞腿+青菜+水果	5.2	1.5	1.1	2	1	0.5	699
35	2021/10/14	四	小籠包+冬瓜茶	地瓜QQ湯	蘑菇麵	滷豬排+青菜+酸菜肉片湯+水果	5	1.3	1.1	1.5	1	576.5	
36	2021/10/15	五	鮭魚蛋三明治+米漿	餛飩麵	紫米飯	海結燒雞+玉米滑蛋+青菜+山藥大骨湯+水果	5.2	1.6	1.2	1.6	1	614	
37	2021/10/18	一	蘿蔔糕湯	菜脯鹹粥	芝麻飯	照燒雞丁+鮭魚炒蛋+青菜+南瓜湯+水果	5.1	1.4	1.2	1.4	1	587	
38	2021/10/19	二	擔仔麵	麵包+養樂多	五穀飯	西芹素雞+香菇麵筋+青菜+雜菇湯+水果	5.3	1.5	1.2	1.3	1	602	
39	2021/10/20	三	草莓吐司+鮮奶	關東煮	義大利肉醬麵	炸雞塊+青菜+玉米濃湯+水果	5.2	1.4	1.3	1.4	1	0.5	671.5
40	2021/10/21	四	山藥瘦肉粥	花生紅豆湯	什錦烏龍麵	蝦仁捲+青菜+水果	5.1	1.3	1.1	2	1	606	
41	2021/10/22	五	奶皇包+優酪乳	蒸餃+青菜蛋花湯	糙米飯	醬燒魚丁+糖醋豆包+青菜+結頭大骨湯+水果	5.3	1.4	1.2	1.4	1	0.5	676

