

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)
47	2021/11/1	一	煎餃+紫菜蛋花湯	香菇肉末蔬菜粥	小米飯	青木瓜燉豬肉+紅燒板豆腐+青菜+玉黍蘿蔔湯+水果	5.1	1.5	1.3	1.4	1		595
48	2021/11/2	二	葡萄吐司+柳丁果汁	米苔目QQ甜湯	蕎麥飯	糖醋豆包+大瓜菇菇+青菜+高麗菜蛋花湯+水果	5.2	1.4	1.4	1.3	1		594.5
49	2021/11/3	三	銅鑼燒+鮮奶	慶生蛋糕+冬瓜茶	家常麵疙瘩湯	洋芋雞絲+青菜+水果	5.3	1.4	1.2	1.3	1	0.5	671.5
50	2021/11/4	四	蒸芋頭糕+麥茶	綠豆薏仁小米粥	夏威夷炒飯	香酥雞塊+青菜+黃豆芽大骨湯+水果	5.3	1.3	1.3	1.6	1		607
51	2021/11/5	五	五穀饅頭+優酪乳	咖哩烏龍麵	紫米飯	清蒸魚片+肉片炒甘藍+三絲羹湯+青菜+水果	5.3	1.3	1.4	1.4	1	0.5	675.5

52	2021/11/8	一	鬆餅+麥茶	榨菜肉絲麵	白米飯	沙茶肉片+金茸燴刺瓜+ 青菜+山藥大骨湯+水果	5.1	1.2	1.3	1.4	1		578.5
53	2021/11/9	二	冬瓜米苔目	麵線糊	五穀飯	素三杯雞丁+海茸玉米+ 青菜+冬瓜菇湯+水果	5.1	1.3	1.2	1.5	1		586
54	2021/11/10	三	三色吐司+鮮奶	馬鈴薯雞湯	玉米蛋炒飯	關東煮+青菜+筍片大骨 湯+水果	5	1.1	1	1.2	1	0.5	624.5
55	2021/11/11	四	桂冠芋泥包+青菜蛋 花湯	紅豆燕麥粥	炒板條	滷雞翅+青菜+海帶大骨 湯+水果	5.2	1.1	1.1	1.6	1		584
56	2021/11/12	五	麵包+豆漿	海鮮粥	芝麻飯	糖醋肉+菜脯蛋+青菜+豆 腐味噌湯+水果	5	1.2	1.2	1.4	1		569
57	2021/11/15	一	肉絲板條湯	茶葉蛋+麥茶	蕎麥飯	雞肉親子丼+醬拌黑干+ 青菜+絲瓜蛋花湯+水果	5.2	1.6	1.2	1.3	1		600.5
58	2021/11/16	二	茶碗蒸	芋頭綠豆仁湯	紫米飯	生豆包什錦+大瓜(胡瓜) 菇菇+青菜+竹筍(蘿蔔)排 骨湯+水果	4.9	1.3	1.4	1.2	1		563.5
59	2021/11/17	三	芝麻包+鮮奶	吻仔魚鹹粥	炒麵	冬瓜醬燒鴨+青菜+柴魚 海芽湯+水果	5.1	1.1	1.2	2	1	0.5	672.5
60	2021/11/18	四	什錦丸子湯	自製豆花	火腿玉米蛋炒飯	香酥喜相逢+青菜+薑絲 肉絲湯+水果	4.8	1.4	1.1	1.3	1		559
61	2021/11/19	五	白吐司+果醬+優酪乳	冬粉什錦湯	地瓜飯	紅燒蘿蔔肉丁+韭黃炒蛋 +青菜+三菇湯+水果	5.2	1.2	1.3	1.2	1	0.5	651.5
62	2021/11/22	一	客家麵疙瘩	鮮蔬丸子湯	白米飯	瓜仔絞肉+杏鮑菇肉絲+ 青菜+蕃茄蛋花湯+水果	5.1	1	1.2	1.3	1		560.5

63	2021/11/23	二	鍋貼+蛋花湯	地瓜芋圓湯	素火腿三色炒飯	香滷什錦+青菜+雙色蘿蔔湯+水果	5.2	1.3	1.3	1.5	1		595.5
64	2021/11/24	三	蒜香麵包+鮮奶	雞絲麵線	油飯	滷芋輪+青菜+香菇雞湯+水果	5.2	1.1	1.1	2	1	0.5	677
65	2021/11/25	四	包子+蕃茄蛋花湯	統一布丁	大滷麵	花枝排+青菜+水果	5.1	1.2	1	1.3	1		566.5
66	2021/11/26	五	豆沙包+阿華田	南瓜鹹粥	胚芽飯	蘿蔔燒雞+芹香三絲+青菜+青木瓜大骨湯+水果	5.2	1.6	1.2	1.5	1		609.5
67	2021/11/29	一	什錦菇菇湯餃	雞塊+玉米濃湯	燕麥飯	梅干焗肉+麻婆豆腐+青菜+蔬菜湯+水果	5.3	1.2	1.3	1.6	1		601.5
68	2021/11/30	二	春捲+桂格調味包	紅豆地瓜湯	蕎麥飯	絲瓜滑蛋+飄香滷味+青菜+牛蒡大骨湯+水果	5	1.2	1.2	1.4	1		569