

桃園市立大溪幼兒園110學年第一學期12月餐點預定表

| 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) |
| 69 | 2021/12/1 | 三 | 餐包+鮮奶 | 慶生蛋糕+ 麥茶 | 咖哩雞燴 飯 | 滷蘿蔔貢丸+青菜+蛤仔 冬瓜湯+水果 | 5.2 | 1.1 | 1.1 | 1.4 | 1 | 0.5 | 650 |
| 70 | 2021/12/2 | 四 | 廣東粥 | 中華甜愛 玉 | 酸菜鴨肉 冬粉湯 | 炸豬排+青菜+水果 | 5.1 | 1.2 | 1.2 | 2 | 1 | | 603 |
| 71 | 2021/12/3 | 五 | 蛋糕+優酪 乳 | 羅宋排骨 湯 | 糙米飯 | 糖醋雞柳+陰鼓蚵仔+青 菜+魚丸湯+水果 | 5.4 | 1 | 1.2 | 1.5 | 1 | 0.5 | 665.5 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------|---|-----------|-----------|---------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|---|-----|-------|
| 72 | 2021/12/6 | 一 | 小米粥 | 鹹米苔目湯 | 白米飯 | 桂竹筍雞丁+番茄炒蛋+青菜+榨菜肉絲湯+水果 | 5 | 1.5 | 1.4 | 1.4 | 1 | | 590.5 |
| 73 | 2021/12/7 | 二 | 小蛋糕+桂格調味包 | 油豆腐粉絲 | 地瓜飯 | 三杯百頁+炒什錦菇+青菜+大瓜菇湯+水果 | 5.1 | 1.4 | 1.4 | 1.6 | 1 | | 601 |
| 74 | 2021/12/8 | 三 | 玉米脆片+鮮奶 | 甜不辣蘿蔔湯 | 蠔油豬肉燴飯 | 香腸+青菜+昆布味噌湯+水果 | 5.1 | 1.2 | 1.1 | 2 | 1 | 0.5 | 675.5 |
| 75 | 2021/12/9 | 四 | 小餐包+養樂多 | 水煮蛋+青菜豆腐湯 | 海鮮麵 | 蜜汁翅小腿+青菜+水果 | 5 | 1.3 | 1.1 | 1.4 | 1 | | 572 |
| 76 | 2021/12/10 | 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 |
| 77 | 2021/12/13 | 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 |
| 78 | 2021/12/14 | 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 |
| 79 | 2021/12/15 | 三 | 麵包+鮮奶 | 燒賣+紫菜蛋花湯 | 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 |
| 80 | 2021/12/16 | 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 |
| 81 | 2021/12/17 | 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 |
| 82 | 2021/12/20 | 一 | 翡翠叻仔魚粥 | 榨菜肉絲麵 | 白米飯 | 日式壽喜燒+家常豆腐+青菜+冬瓜蛤蜊湯+水果 | 5.4 | 1.2 | 1.2 | 1.2 | 1 | | 588 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------|---|---------------|-------------|------------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|---|-----|-------|
| 83 | 2021/12/21 | 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 |
| 84 | 2021/12/22 | 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 |
| 85 | 2021/12/23 | 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 |
| 86 | 2021/12/24 | 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 |
| 87 | 2021/12/27 | 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 |
| 88 | 2021/12/28 | 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 |
| 89 | 2021/12/29 | 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 |
| 90 | 2021/12/30 | 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 |
| 91 | 2021/12/31 | 五 | 元旦調整放假 | | | | | | | | | | |