

桃園市立大溪幼兒園110學年第二學期餐點預定表(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) | 油脂果類(份) | 水果類(份) | 乳品類(份) | 熱量(大卡) |       |
| 3            |           | 三  |            |         |         |                                |          |        |         |        |        |        |       |
| 4            |           | 四  |            |         |         |                                |          |        |         |        |        |        |       |
| 5            | 2022/2/11 | 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    |       |
| 6            | 2022/2/14 | 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  |       |
| 7            | 2022/2/15 | 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  |       |
| 8            | 2022/2/16 | 三  | 芝麻包+豆漿     | 慶生蛋糕+麥茶 | 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 |
| 9            | 2022/2/17 | 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    |       |
| 10           | 2022/2/18 | 五  | 白土司+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 |

