

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)	油脂堅果類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
17	2022/3/1	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
18	2022/3/2	三	餐包+豆漿	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
19	2022/3/3	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
20	2022/3/4	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

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)

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)
21	2022/3/7	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
22	2022/3/8	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
23	2022/3/9	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
24	2022/3/10	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
25	2022/3/11	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
26	2022/3/14	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
27	2022/3/15	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
28	2022/3/16	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
29	2022/3/17	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
30	2022/3/18	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

