

桃園市立大溪幼兒園111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)	
1	2022/8/29	一											
2	2022/8/30	二	冬瓜米苔目	麵線糊	五穀飯	素三杯雞丁+海茸玉米+青菜+冬瓜菇菇湯+水果	5.1	1.3	1.2	1.5	1	586	
3	2022/8/31	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
4	2022/9/1	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	
5	2022/9/2	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	2022/9/5	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	2022/9/6	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	2022/9/7	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
9	2022/9/8	四	什錦丸子湯	慶生蛋糕+麥茶	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	2022/9/9	五	中秋節調整放假										

桃園市立大溪幼兒園111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)
11	2022/9/12	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
12	2022/9/13	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
13	2022/9/14	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
14	2022/9/15	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
15	2022/9/16	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
16	2022/9/19	一	什錦菇菇湯餃	雞塊+玉米濃湯	燕麥飯	梅干焯肉+麻婆豆腐+青菜+蔬菜湯+水果	5.3	1.2	1.3	1.6	1		601.5
17	2022/9/20	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	2022/9/21	三	餐包+鮮奶	香菇雞湯麵	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	2022/9/22	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	2022/9/23	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111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)
21	2022/9/26	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	2022/9/27	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	2022/9/28	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	2022/9/29	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	2022/9/30	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