

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 | | | | | | | | | | | |
| 22 | 2022/9/27 | 二 | | | | | | | | | | | |
| 23 | 2022/9/28 | 三 | | | | | | | | | | | |
| 24 | 2022/9/29 | 四 | | | | | | | | | | | |
| 25 | 2022/9/30 | 五 | | | | | | | | | | | |
| 26 | 2022/10/3 | 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 | 2022/10/4 | 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 | 2022/10/5 | 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 | 2022/10/6 | 四 | 酸辣湯餃 | 慶生蛋糕+麥茶 | 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 | 2022/10/7 | 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 |

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) | |
| 31 | 2022/10/10 | 一 | 國慶日調整放假 | | | | | | | | | | |
| 32 | 2022/10/11 | 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 | |
| 33 | 2022/10/12 | 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 |
| 34 | 2022/10/13 | 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 | |
| 35 | 2022/10/14 | 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 | |
| 36 | 2022/10/17 | 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 | |
| 37 | 2022/10/18 | 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 | |
| 38 | 2022/10/19 | 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 |
| 39 | 2022/10/20 | 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 | |
| 40 | 2022/10/21 | 五 | 奶皇包+優酪乳 | 蒸餃+青菜蛋花湯 | 糙米飯 | 醬燒魚丁+糖醋豆包+青菜+結頭大骨湯+水果 | 5.3 | 1.4 | 1.2 | 1.4 | 1 | 0.5 | 676 |

