

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)	
41	2022/10/25	一											
42	2022/10/26	二											
43	2022/10/27	三											
44	2022/10/28	四											
45	2022/10/29	五											
46	2022/10/31	一											
47	2022/11/1	二	葡萄吐司+柳丁果汁	米苔目QQ甜湯	蕎麥飯	糖醋豆包+大瓜菇菇+青菜+高麗菜蛋花湯+水果	5.2	1.4	1.4	1.3	1	594.5	
48	2022/11/2	三	銅鑼燒+鮮奶	義式蔬菜濃湯	家常麵疙瘩湯	洋芋雞絲+青菜+水果	5.3	1.4	1.2	1.3	1	0.5	671.5
49	2022/11/3	四	蒸芋頭糕+麥茶	慶生蛋糕+冬瓜茶	夏威夷炒飯	香酥雞塊+青菜+黃豆芽大骨湯+水果	5.3	1.3	1.3	1.6	1	607	
50	2022/11/4	五	五穀饅頭+優酪乳	咖哩烏龍麵	紫米飯	清蒸魚片+肉片炒甘藍+三絲羹湯+青菜+水果	5.3	1.3	1.4	1.4	1	0.5	675.5

# 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)
51	2022/11/7	一	鬆餅+麥茶	榨菜肉絲麵	白米飯	沙茶肉片+金茸燴刺瓜+青菜+山藥大骨湯+水果	5.1	1.2	1.3	1.4	1		578.5
52	2022/11/8	二	冬瓜米苔目	麵線糊	五穀飯	素三杯雞丁+海茸玉米+青菜+冬瓜菇湯+水果	5.1	1.3	1.2	1.5	1		586
53	2022/11/9	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
54	2022/11/10	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
55	2022/11/11	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
56	2022/11/14	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
57	2022/11/15	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
58	2022/11/16	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
59	2022/11/17	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
60	2022/11/18	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

