

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)	
61	2022/11/21	一											
62	2022/11/22	二											
63	2022/11/23	三											
64	2022/11/24	四											
65	2022/11/25	五											
66	2022/11/28	一											
67	2022/11/29	二											
68	2022/11/30	三											
69	2022/12/1	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	
70	2022/12/2	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)	
71	2022/12/5	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	
72	2022/12/6	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	
73	2022/12/7	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
74	2022/12/8	四	小餐包+養樂多	慶生蛋糕+冬瓜茶	海鮮麵	蜜汁翅小腿+青菜+水果	5	1.3	1.1	1.4	1	572	
75	2022/12/9	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	
76	2022/12/12	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	
77	2022/12/13	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	
78	2022/12/14	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
79	2022/12/15	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	
80	2022/12/16	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)	
81	2022/12/19	一	翡翠叻仔魚粥	榨菜肉絲麵	白米飯	日式壽喜燒+家常豆腐+青菜+冬瓜蛤蜊湯+水果	5.4	1.2	1.2	1.2	1	588	
82	2022/12/20	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	
83	2022/12/21	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
84	2022/12/22	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	
85	2022/12/23	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	
86	2022/12/26	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	
87	2022/12/27	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	
88	2022/12/28	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
89	2022/12/29	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	
90	2022/12/30	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