

桃園市立新屋幼兒園108年11月份菜單

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	水果	份數						
			主食	主菜	副菜	青菜	湯			熱量	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類
1	五	燕麥雞蓉粥	白米飯	紅燒白旗片	豆干小炒	時蔬	什錦蔬菜湯	水煮蛋	水果	755	4.8	4.2	1.5	0.6	2.0	0.0
4	一	紅豆包	白米飯	海芽燒肉	絲瓜麵線	時蔬	南瓜濃湯	蘿蔔糕湯	水果	868	7.2	1.9	1.9	0.6	2.0	0.0
5	二	鮮奶+燒賣	地瓜飯	豉汁蒸雞	麻婆豆腐	時蔬	刈薯排骨湯	吻魚肉末粥	水果	784	4.2	3.2	0.8	0.6	3.0	0.5
6	三	優酪乳+醬燒包子	炊飯套餐	四季炊飯	涼拌豆干	時蔬	蕃茄蛋花湯	什錦湯餃	水果	799	4.0	2.0	1.5	0.6	2.0	0.5
7	四	鮮奶+小饅頭	糙米飯	香拌素雞	洋蔥炒蛋	時蔬	鮮菇湯	綠豆薏仁湯	水果	715	5.8	1.5	1.3	0.6	2.0	0.5
8	五	三明治	白米飯	醬燒柳葉魚	白菜滷	時蔬	玉米排骨湯	馬來糕	水果	800	8.1	2.5	1.3	0.6	2.0	0.0
11	一	肉包	白米飯	酸甜雞丁	鮮燴小瓜	時蔬	海芽蛋花湯	客家板條湯	水果	821	4.7	2.4	1.9	0.6	2.0	0.0
12	二	鮮奶+芋泥包	紫米飯	五香扣肉	滷杏鮑菇	時蔬	白菜金針湯	關東煮	水果	861	4.4	2.3	1.9	0.6	2.0	0.5
13	三	優酪乳+湯包	炒麵套餐	鮮蔬肉絲炒麵	炒高麗菜		山藥排骨湯	芋頭蝦米粥	水果	757	5.6	2.3	1.3	0.6	2.0	0.5
14	四	鮮奶+黑糖饅頭	小米飯	茄汁豆包	南瓜蒸蛋	時蔬	洋蔥豆腐湯	地瓜湯	水果	842	5.6	2.8	1.1	0.6	3.3	0.5
15	五	糙米小魚粥	白米飯	芹炒魷魚	馬鈴薯肉末	時蔬	胡瓜排骨湯	奶酪	水果	781	6.4	2.4	1.4	0.6	2.0	0.0
18	一	豆漿+珍珠丸子	白米飯	香菇肉燥	五彩蝦仁	時蔬	蘿蔔味噌湯	肉絲冬粉湯	水果	744	5.3	2.8	2.1	0.6	2.0	0.0
19	二	鮮奶+奶黃包	薏仁飯	五香雞腿	木耳三絲	時蔬	絲瓜蛋花湯	家常麵疙瘩	水果	827	5.4	2.8	1.4	0.6	2.0	0.5
20	三	優酪乳+小肉包	咖哩套餐	咖哩雞肉飯	芹炒干絲	時蔬	肉羹湯	香菇瘦肉粥	水果	853	5.6	3.7	1.0	0.6	2.0	0.5
21	四	鮮奶+白吐司	胚芽飯	香滷黑豆干	蕃茄炒蛋	時蔬	玉米濃湯	燒仙草	水果	819	5.5	2.0	1.2	0.6	2.0	0.5
22	五	芝麻包	白米飯	蔥爆魚丁	什錦燴菇	時蔬	雙色蘿蔔湯	中華愛玉	水果	856	4.8	2.3	1.9	0.6	2.0	0.0
25	一	高麗菜包	白米飯	冬瓜燒雞	什錦豆皮	時蔬	芹香魚丸湯	麵線糊	水果	889	7.0	2.9	1.8	0.6	2.0	0.0
26	二	鮮奶+花捲	燕麥飯	手工肉丸子	炆煮南瓜	時蔬	蕃茄豆腐湯	蒸地瓜	水果	858	6.9	1.9	1.1	0.6	2.0	0.5
27	三	優酪乳+南瓜饅頭	湯麵套餐	日式烏龍湯麵	味噌蘿蔔煮	時蔬	關東煮	海鮮粥	水果	849	5.0	3.7	1.4	0.6	2.0	0.5
28	四	鮮奶+蘿蔔糕	雜糧飯	醬燒麵腸	馬鈴薯烘蛋	時蔬	黃瓜鮑菇湯	紫米麥片湯	水果	801	5.5	1.6	1.4	0.6	2.0	0.5
29	五	木耳肉絲粥	白米飯	土魷魚	五香豆干	時蔬	冬瓜排骨湯	水煮蛋	水果	803	4.3	4.8	1.0	0.6	2.0	0.0

