

桃園市立新屋幼兒園108年12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
2	一	蔥肉餡餅	白米飯	馬鈴薯燒肉	燴三丁	時蔬	白菜羹	什錦雲吞湯	水果	769	3.9	1.6	1.2	0.6	2.0	0.0
3	二	鮮奶+早餐穀片	地瓜飯	蔥油雞	蒜香海帶絲	時蔬	金絲三菇湯	雞蛋蔬菜粥	水果	750	4.9	2.6	1.5	0.6	2.0	0.6
4	三	優酪乳+豆沙包	炒飯套餐	鯖魚炒飯	肉末高麗菜		香菇雞湯	鮮蔬螺旋麵	水果	790	4.8	2.9	1.3	0.6	2.0	0.5
5	四	鮮奶+吐司	糙米飯	蕃茄豆腐	玉米蒸蛋	時蔬	蔬菜豆皮湯	芋香西米露	水果	826	5.8	2.0	1.1	0.6	2.0	0.5
6	五	刈包夾蛋	白米飯	樹子蒸魚	魚香茄子	時蔬	金瓜排骨湯	馬來糕	水果	833	8.1	3.3	1.2	0.6	2.0	0.0
9	一	菜肉包	白米飯	茄汁雞柳	蒜香冬瓜	時蔬	洋芋排骨湯	青菜麵線	水果	874	5.5	2.5	1.8	0.6	2.0	0.0
10	二	鮮奶+白饅頭	紫米飯	蔥爆豬肉	蛋酥白菜	時蔬	枸杞山藥湯	魷魚羹湯	水果	799	3.6	1.9	1.8	0.6	2.0	0.5
11	三	優酪乳+銀絲卷	義麵套餐	肉醬義大利麵	鮮菇花椰菜		羅宋湯	南瓜雞茸粥	水果	721	4.6	1.5	1.8	0.6	2.0	0.5
12	四	鮮奶+地瓜包	小米飯	鮑菇燒麵輪	蔥花蛋	時蔬	酸辣湯	紅豆燕麥湯	水果	890	4.5	2.1	1.1	0.6	2	0.5
13	五	吻魚蔬菜粥	白米飯	香煎鯛魚排	家常豆腐	時蔬	海結排骨湯	中華豆花	水果	733	5.8	3	1	0.6	2	0
16	一	米漿+小饅頭	白米飯	蕃茄燉肉	螞蟻上樹	時蔬	銀芽排骨湯	米苔目湯	水果	886	5.8	2.0	1.7	0.6	3.4	0.0
17	二	鮮奶+西谷米	薏仁飯	紅燒雞	芹炒貢片	時蔬	大黃瓜排骨湯	台南意麵	水果	782	5.1	2.5	2.1	0.6	2	0.6
18	三	優酪乳+叉燒包	燴飯套餐	蝦仁燴飯	糖醋雙色	時蔬	味噌豆腐湯	胡瓜蝦米粥	水果	763	5.5	1.8	2.0	0.6	2.0	0.5
19	四	鮮奶+葡萄吐司	胚芽飯	毛豆干丁	木須炒蛋	時蔬	玉米蔬菜湯	銀耳蓮子湯	水果	764	6.1	2.0	1.3	0.6	2.0	0.5
20	五	香菇肉末粥	白米飯	醋溜魚塊	絲瓜冬粉	時蔬	海帶芽湯	布丁	水果	785	6.0	2.5	2.0	0.6	2.0	0.0
23	一	高麗菜包	白米飯	香滷翹腿	玉米肉末	時蔬	冬瓜排骨湯	肉蛋麵線	水果	896	5.6	3.1	1.4	0.6	2.0	0.0
24	二	鮮奶+奶黃包	芝麻飯	五香豬排	香煎豆腐	時蔬	山藥雞湯	麵疙瘩湯	水果	806	4.7	2.7	1.0	0.6	2.0	0.5
25	三	優酪乳+小肉包	炒麵套餐	蔥香肉絲炒麵	涼拌鮮菇	時蔬	薏仁排骨湯	玉米雞茸粥	水果	709	4.2	2.1	1.6	0.6	2.0	0.5
26	四	鮮奶+吐司	雜糧飯	紅燒素肚	青豆滑蛋	時蔬	銀芽蕃茄湯	綠豆麥片湯	水果	776	6.4	1.7	1.4	0.6	2.0	0.5
27	五	桂圓紫米粥	白米飯	蘿蔔燒肉	福州丸	時蔬	肉骨茶湯	冰心地瓜	水果	732	5.6	2.8	0.9	0.6	2.0	0.0
30	一	水煎包	白米飯	彩椒雞柳	洋芋三絲	時蔬	青菜豆腐湯	米粉湯	水果	797	6.0	2.8	1.5	0.6	2.0	0.0
31	二	鮮奶+雜糧饅頭	燕麥飯	洋蔥肉絲	開陽胡瓜	時蔬	蘿蔔排骨湯	茄汁通心麵	水果	846	5.2	2.4	2.3	0.6	2.0	0.5



