

桃園市立新屋幼兒園109年1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	三	元旦放假一天														
2	四	鮮奶+芋頭糕	雜糧飯	咖哩百頁	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	養生青木瓜湯	紅豆珍珠圓	水果	884	5.2	2.7	1.2	0.6	2.0	0.5
3	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
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
13	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
14	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
15	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
16	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
17	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
20	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

