

桃園市立新屋幼兒園109年3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 | 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 |
| 3 | 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 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 五 | 香菇肉末粥 | 白米飯 | 醋溜魚塊 | 三杯杏鮑菇 | 時蔬 | 海帶芽湯 | 布丁 | 水果 | 785 | 6.0 | 2.5 | 2.0 | 0.6 | 2.0 | 0.0 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 三 | 優酪乳+小肉包 | 炒麵套餐 | 蔥香豬肉炒麵 | 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 |
| 19 | 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 |
| 20 | 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 |
| 23 | 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 |
| 24 | 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 |
| 25 | 三 | 優酪乳+吐司 | 乾麵套餐 | 肉燥乾麵 | 滷味拼盤 | 時蔬 | 大瓜貢丸湯 | 山藥雞肉粥 | 水果 | 724 | 5.1 | 2.3 | 1.2 | 0.6 | 2.0 | 0.5 |
| 26 | 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 |
| 27 | 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 |
| 30 | 一 | 紅豆包 | 白米飯 | 海芽燒肉 | 山藥麵線 | 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 |
| 31 | 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 |

