

桃園市立新屋幼兒園109年5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	香菇肉末粥	白米飯	樹子蒸魚	魚香茄子	時蔬	金瓜排骨湯	馬來糕	水果	835	8.1	3.3	1.3	0.6	2.0	0.0
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
11	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
12	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
13	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
14	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
15	五	刈包夾蛋	白米飯	醋溜魚塊	絲瓜冬粉	時蔬	海帶芽湯	布丁	水果	800	6.5	2.5	2.0	0.6	2.0	0.0
18	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
19	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
20	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
21	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
22	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
25	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
26	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
27	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
28	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
29	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

