

桃園市立觀音幼兒園 108年3月餐點表

週別	星期	日期	早上點心	午 餐					下午點心		營養成分 (份數)						
				主食	主菜	副菜	青菜	湯			五穀	豆魚	蔬菜	水果	乳品	油脂	熱量
第4週	一	03/04	營養穀片+鮮奶	麥片飯	醬瓜雞丁	開陽白菜	吉園圃菜	馬鈴薯洋蔥湯	水果	糙米絞肉粥	4.8	2.0	1.0	1.0	0.5	1.6	726
	二	03/05	家常米粉湯	糙米飯	京醬豬柳	三色豆腐羹	有機青菜	肉骨茶排骨湯	水果	紅豆QQ湯	4.6	2.3	1.1	1.0	0.0	1.8	703
	三	03/06	香炒芋頭糕	蔬食日	洋芋沙拉大亨堡	薯餅	季節時蔬	海芽味噌湯	水果	桂圓糯米粥	4.4	1.5	0.7	1.0	0.0	2.2	709
	四	03/07	紅糖饅頭+低糖優酪乳	燕麥飯	三杯雞	螞蟻上樹	季節時蔬	花枝羹湯	水果	鮮蔬水晶餃	4.8	1.8	1.0	1.0	0.5	1.8	700
	五	03/08	慶生蛋糕+冬瓜茶	味島香鬆飯	鱒香魚	涼薯絲炒蛋	吉園圃菜	冬瓜大骨湯	水果	什錦米苔目	4.2	2.2	1.3	1.0	0.0	1.8	704
第5週	一	03/11	奶油餐包 鮮奶	紫米飯	筍乾燜肉	翡綠鮮雞米	吉園圃菜	馬鈴薯菇菇湯	水果	干貝海鮮粥	4.7	2.1	1.3	1.0	0.5	1.8	721
	二	03/12	玉米濃湯土司丁	麥片飯	雞肉壽喜燒	黃瓜燴蝦仁	有機青菜	青菜豆腐湯	水果	肉羹麵線	4.8	2.5	1.0	1.0	0.0	2.0	699
	三	03/13	奶皇包+低糖優酪乳	蔬食日	鮮蔬百菇咖哩飯	懷舊蒸蛋	吉園圃菜	香菜結頭湯	水果	薑汁地瓜湯	5.0	1.0	1.0	1.0	0.5	1.3	710
	四	03/14	壽司+海芽湯	糙米飯	蘿蔔燒雞	肉末油豆腐	季節時蔬	海帶絲湯	水果	茶葉蛋+無糖麥茶	4.9	2.7	1.0	1.0	0.0	1.6	701
	五	03/15	鮮蔬什錦煲	麵食餐	豬肉熟水餃	麥克雞塊	季節時蔬	酸辣湯	水果	玉米雞茸粥	5.1	2.2	0.8	1.0	0.0	2.0	693
第6週	一	03/18	海綿蛋糕+鮮奶	米食餐	海苔鮭魚蛋炒飯	塔香百頁	吉園圃菜	蓮藕大骨湯	水果	肉燥冬粉	4.5	2.2	1.1	1.0	0.5	2.0	719
	二	03/19	什錦雞絲麵	薏仁飯	鐵板肉片	雙色花椰	季節時蔬	冬瓜蛤蠣湯	水果	綠豆麥片湯	4.7	2.0	1.4	1.0	0.0	1.4	710
	三	03/20	玉兔包+豆漿	麵食餐	時蔬鮮菇湯麵	梅香麵腸	季節時蔬		水果	地瓜粥+肉鬆	4.0	2.2	0.9	1.0	0.0	1.6	711
	四	03/21	什錦羹湯	蕎麥飯	家常雞丁	玉米絞肉	有機青菜	酸菜豬血湯	水果	紅豆甜湯湯	5.0	2.2	1.2	1.0	0.0	2.0	695
	五	03/22	青蔥小麵包+鮮奶	紫米飯	香菇肉燥	韭香銀芽	吉園圃菜	五行蔬菜湯	水果	鮮蔬滑蛋肉末粥	4.8	1.5	1.6	1.0	0.5	2.0	700
第7週	一	03/25	虱目魚粥	米食餐	麻油雞肉飯	冬瓜燴肉片	季節時蔬	黃瓜貢片湯	水果	當歸肉絲麵線	5.0	2.2	1.3	1.0	0.0	2.0	698
	二	03/26	蔬菜雲吞湯	白米飯	泡菜燒肉	洋蔥肉絲	有機青菜	白玉豚骨湯	水果	客家板條湯	4.5	2.4	1.6	1.0	0.0	1.8	677
	三	03/27	雜糧饅頭+鮮奶	蔬食日	茄汁玉米義大利麵	五香滷蛋	吉園圃菜	南瓜甜湯	水果	雙薯甜湯	4.8	1.5	0.9	1.0	0.5	1.7	708
	四	03/28	叮噹蛋糕+低糖優酪乳	小米飯	鹽酥雞	蔭豉豆腐	有機青菜	澎湖海菜湯	水果	吻魚糙米粥	4.8	2.1	0.6	1.0	0.5	1.8	713
	五	03/29	鍋燒意麵	燕麥飯	醬燒豬肉	金茸肉絲	吉園圃菜	紅棗山藥湯	水果	紅豆薏仁湯	4.7	1.6	1.1	1.0	0.0	1.5	686

註 ※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。