

新中華文藻幼兒園

【113年7月餐點表】

第一週	7/1(一)	熱量(kcal)	7/2(二)	熱量(kcal)	7/3(三)	熱量(kcal)	7/4(四)	熱量(kcal)	7/5(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮪魚土司牛奶	147	黑糖小饅頭牛奶	125	蘿蔔糕湯	108	銀絲捲牛奶	128
午餐	(營養糙米飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 豆丁肉茸 南瓜炒米粉 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	439	(香Q白米飯) 茄汁雞丁 塔香茄子 季節時蔬 清嫩冬瓜湯 四季水果	442	(養生紫米飯) 鮮蔬肉絲 番茄毛豆燴豆腐 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	433	(營養糙米飯) 杏鮑菇滷肉末 黃瓜燴炒 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	445
點心	甘草綠豆湯	97	肉絲什錦麵	152	雞蛋玉米粥	144	魚丸米粉湯	152	粉圓米苔目	151
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第二週	7/8(一)	熱量(kcal)	7/9(二)	熱量(kcal)	7/10(三)	熱量(kcal)	7/11(四)	熱量(kcal)	7/12(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司牛奶	117	蔬菜麵線	127	芋頭小饅頭牛奶	136	奶油小餐包牛奶	97	鮮奶小饅頭牛奶	119
午餐	(營養糙米飯) 滷豆輪 塔香海芽 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	430	(香Q白米飯) 冬菜雞 爆三香 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 銀芽三絲 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	447	(玉米肉絲蛋炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	430	(養生紫米飯) 台式小炒 玉米佛手芋 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	438
點心	草莓米粉湯	156	吻魚玉米粥	140	肉燥擔仔麵	163	蒸味關東煮	145	甜薯紅豆湯	162
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第三週	7/15(一)	熱量(kcal)	7/16(二)	熱量(kcal)	7/17(三)	熱量(kcal)	7/18(四)	熱量(kcal)	7/19(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲牛奶	128	滑蛋麵線	125	芝麻拌麵	126	沙拉蛋吐司牛奶	145	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 鮮蔬炒百頁 洋葱炒蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	431	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 滷仔燴炒 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	446	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 瓜仔肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	443	(香Q白米飯) 傳統燻肉 絲瓜燴蛋 季節時蔬 鮮筍雞湯 四季水果	448
點心	綠豆薏仁湯	113	香菇燻肉粥	176	檸檬愛玉	103	鍋燒烏龍麵	167	魚丸米粉湯	152
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第四週	7/22(一)	熱量(kcal)	7/23(二)	熱量(kcal)	7/24(三)	熱量(kcal)	7/25(四)	熱量(kcal)	7/26(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮪魚土司牛奶	147	鮮奶小饅頭牛奶	119	奶油小餐包牛奶	97		
午餐	(香Q白米飯) 番茄炒蛋 什錦南瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果	432	(香Q白米飯) 芋香燻肉末 小瓜燴炒 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	447	(養生紫米飯) 茄汁鱈魚豆腐燒 三絲炒肉絲 季節時蔬 洋葱菇菇湯 四季水果	438	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	畢業典禮暨 年度成果公演	
點心	紅豆湯圓	151	蒸味關東煮	163	吻魚玉米粥	140	肉燥擔仔麵	145		
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第五週	7/29(一)	熱量(kcal)	7/30(二)	熱量(kcal)	7/31(三)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐										
午餐	放小暑假		放小暑假		放小暑假					
點心										
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：秋安畜牧場

※食材選用優質健康的國產生鮮豬肉及雞肉

※水果時蔬會因季節性或連續假期做些微調整，每天餐點拍照公告於本園官網，請家長上網了解

食採用優質健康的
國產生鮮豬肉及雞肉

水果時蔬會因季節性或
連續假期做些微調整