新中華文藻幼兒園 幼兒餐點表【112年03月】

第一週		熱量(kcal)		熱量(kcal)	3/1(三)	熱量(kcal)	3/2(四)	熱量(kcal)	3/3(五)	熱量(kcal)
早餐					滑蛋麵線	125	鮪魚土司 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108
午餐					肉燥鴿蛋飯 綜合蔬菜湯	415	(營養糙米飯) 傳統燴肉 西芹燴菜 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	457	(香Q白米飯) 鮮蔬雞丁 塔香茄子 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	455
點心					魚丸米粉湯	152	麻油雞麵線	154	吻仔魚粥	140
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

第二週	3/6(一)	熱量(kcal)	3/7(二)	熱量(kcal)	3/8(三)	熱量(kcal)	3/9(四)	熱量(kcal)	3/10(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	芝麻拌麵	126	草莓土司 牛奶	117	黑糖小饅頭 牛奶	125	奶油小餐包 牛奶	97
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷豆輪 芹香豆皮 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	437	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	425	(養生紫米飯) 瓜仔肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	450	(香Q白米飯) 青椒炒肉絲 紅蔘炒蛋 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果	449	(營養糙米飯) 杏鮑菇雞丁 爆三香 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	451
點心	蔬菜麵線	127	甜薯紅豆湯	162	美味關東煮	163	雞蓉玉米粥	144	鮮蔬粿仔條	143
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

第三週	3/13(一)	熱量(kcal)	3/14(二)	熱量(kcal)	3/15(三)	熱量(kcal)	3/16(四)	熱量(kcal)	3/17(五)	熱量(kcal)
早餐	清粥小菜	102	鮮奶小饅頭 牛奶	139	起士三明治 牛奶	147	鮪魚土司 牛奶	147	芝麻拌麵	126
午餐	(營養糙米飯) 豆腐滷 彩絲銀芽 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	441	(養生紫米飯) 茄汁雞丁 甜蔥炒蛋 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	448	(香Q白米飯) 馬鈴薯燉肉 韭香什錦 季節時蔬 清燉冬瓜湯 四季水果	446	(青蔬銀魚炒飯) 青菜豆腐湯 四季水果	390	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 台式小炒 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	448
點心	銀耳紅棗湯	93	魚丸米粉湯	152	香菇瘦肉粥	176	鍋燒烏龍麵	167	綠豆薏仁湯	113
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

第四週	3/20(一)	熱量(kcal)	3/21(二)	熱量(kcal)	3/22(三)	熱量(kcal)	3/23(四)	熱量(kcal)	3/24(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	奶油小餐包 牛奶	97	芋頭小饅頭 牛奶	136	蘿蔔糕 蛋花湯	113	鮪魚土司 牛奶	147
午餐	(菇菇什錦羹飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 鮮菇百燴 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	443	(養生紫米飯) 打拋豬 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果	458	(香Q白米飯) 冬瓜燴肉 玉米燒洋芋 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	452	(營養糙米飯) 瓜仔雞 金沙豆腐 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	448
點心	蔬菜蛋粥		綠豆湯	105	鮮蔬粿仔條	143	紅豆湯圓	151	肉絲什錦麵	152
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

第五週	3/27(一)	熱量(kcal)	3/28(二)	熱量(kcal)	3/29(三)	熱量(kcal)	3/30(四)	熱量(kcal)	3/31(五)	熱量(kcal)
早餐	清粥小菜	102	滑蛋麵線	125	起士三明治 牛奶	147	奶油小餐包 牛奶	97	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(營養糙米飯) 番茄炒蛋 青椒炒豆干 季節時蔬 三絲湯 四季水果	433	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 白菜滷 季節時蔬 蘿蔔大骨湯 四季水果	442	(香Q白米飯) 肉末豆丁 什錦燴黃瓜 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 白玉炒肉絲 塔香海芽 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	436
點心	芋頭米粉湯	156	吻仔魚粥	140	肉燥擔仔麵	145	甜薯紅豆湯	162	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

第五週	3/25(六)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	沙拉蛋吐司 牛奶	145								
午餐	(番茄肉醬拌麵) 青菜蛋花湯 四季水果	461								
點心	美味關東煮	163	吻仔魚粥	140						
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

※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