新中華交藻的兒園 的兒餐點表【111年9月】

| 第一週 | | 熱量(kcal) | | 熱量(kcal) | | 熱量(kcal) | 9/1(四) | 熱量(kcal) | 9/2(五) | 熱量(kcal) |
|---|---|--|--|---|---|---|--|---|--|---|
| 早餐 | | | | | | | 銀絲捲 牛奶 | 128 | 蘿蔔糕湯 | 108 |
| 午 餐 | | | | | | | (營養繼米飯) 冬菜雞丁 薑絲南瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果 | 441 | (養生紫米飯) 芋香燴肉末 黄瓜燴什錦 季節時蔬 清燉冬瓜湯 四季水果 | 432 |
| 點心 | | | | | | | 魚丸米粉湯 | 152 | 鮮蔬什錦麵 | 123 |
| 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 | ☑全榖根莖類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 |
| 第二週 | 9/5(一) | 熱量(kcal) | 9/6(二) | 熱量(kcal) | 9/7(三) | 熱量(kcal) | 9/8(四) | 熱量(kcal) | 9/9(五) | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 蔬菜麵線 | 127 | 草莓土司 牛奶 | 117 | 芋頭小饅頭 牛奶 | 136 | 起士三明治 牛奶 | 138 | | |
| 午餐 | (營養糙米飯) 小瓜炒麵腸 絲瓜燴炒 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果 | 420 | (養生紫米飯) 青椒玉筍雞丁 合菜蛋絲 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果 | 438 | (營養糖米飯) 麻婆豆腐 什錦冬粉 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果 | 429 | (什錦肉羹燴飯) 四季水果 | 457 | 中秋節補假一天 | |
| 點心 | 紅豆湯圓 | 151 | 鍋燒烏龍麵 | 167 | 吻仔魚粥 | 140 | 檸檬愛玉 | 103 | | |
| 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 | | |
| 然一畑 | 0/10/ | ** = a · v | 0/10(=) | *** | 0/14/> | * = a v | 0.45(III) | **=a * | 0/1/(/ | ** = a · v |
| 第三週 | 9/12(一) 滑蛋麵線 | 熱量(kcal) | 9/13(二) 鮪魚土司 | 熱量(kcal) | 9/14(三) 鮮奶小饅頭 | 熱量(kcal) | 9/15(四) 芝麻拌麵 | 熱量(kcal) | 9/16(五) 黑糖小饅頭 | 熱量(kcal) |
| 早餐 | | 125 | 牛奶 | 147 | 牛奶 | 125 | | 126 | 牛奶 | 139 |
| 午 餐 | (營養糙米飯) 滷麵輪 塔香茄子 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果 | 412 | (什錦炒飯) 青菜豆腐湯 四季水果 | 426 | (香Q白米飯) 瓜仔肉 西芹燴炒 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果 | 435 | (養生紫米飯) 銀魚炒豆干 枸杞絲瓜燴蛋 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果 | 436 | (營養繼米飯) 壽喜燒肉 鮮菇百燴 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果 | 445 |
| 點心 | 綠豆薏仁 | 113 | 鮮蔬粿仔條 | 143 | 美味關東煮 | 183 | 雞蓉玉米粥 | 144 | 芋頭米粉湯 | 156 |
| 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 | 9/19(一) | 熱量(kcal) | 9/20(二) | 熱量(kcal) | 9/21(三) | 熱量(kcal) | 9/22(四) | 熱量(kcal) | 9/23五) | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 蔬菜麵線 | 127 | 奶油小餐包 牛奶 | 97 | 銀絲捲 牛奶 | 128 | 蘿蔔糕湯 | 108 | 鮪魚土司 牛奶 | 147 |
| | (營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 | | (香Q白米飯) 蔥爆豬柳 | | (養生紫米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 | | (營養糙米飯) 馬鈴薯燉肉 | | (咖哩豬肉飯) 紫菜蛋花湯 | |
| 午餐 | 銀芽三絲 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果 | 418 | 茄汁甜條 季節時蔬 玉米鮮蔬雞骨湯 四季水果 | 441 | 小瓜燴炒 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果 | 439 | 金沙豆腐 季節時蔬 綜合蔬菜湯 四季水果 | 446 | 四季水果 | 428 |
| 餐 點心 | 銀芽三絲 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果 甜薯紅豆湯 | 418 | 茄汁甜條 季節時蔬 玉米鮮蔬雞骨湯 四季水果 魚丸米粉湯 | 152 | 季節時蔬什錦金針湯四季水果 廣東粥 | 176 | 季節時蔬 綜合蔬菜湯 四季水果 鍋燒烏龍麵 | 167 | 仙草蜜 | 107 |
| 餐 | 銀芽三絲 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果 | 418 | 茄汁甜條 季節時蔬 玉米鮮蔬雞骨湯 四季水果 | | 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果 | | 季節時蔬 綜合蔬菜湯 四季水果 | | 仙草蜜 ☑全榖根莖類 | |
| 餐 點心 | 銀芽三絲季節時蔬薑絲海芽湯四季水果甜薯紅豆湯四全穀根莖類回豆魚肉蛋類 | 418 162 ☑蔬菜類 | 茄汁甜條季節時蔬玉米鮮蔬雞骨湯四季水果魚丸米粉湯四全穀根莖類□豆魚肉蛋類 | 152 ☑蔬菜類 | 季節時蔬什錦金針湯四季水果廣東粥 日主教根莖類日主教成蛋類 19/28(三) | | 季節時蔬綜合蔬菜湯四季水果鍋燒烏龍麵 四全榖根莖類 回豆魚肉蛋類 9/29(四) | 167 ☑蔬菜類 ☑水果類 | 仙草蜜 ☑全榖根莖類 ☑豆魚肉蛋類 9/30五) | 107 ☑蔬菜類 ☑水果類 |
| 整基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基< | 銀芽三絲 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果 甜薯紅豆湯 図全穀根莖類 図豆魚肉蛋類 | 418 162 ☑蔬菜類 ☑水果類 | 茄汁甜條季節時蔬玉米鮮蔬雞骨湯四季水果魚丸米粉湯四全穀根莖類回豆魚肉蛋類 9/27(二) 草莓土司 | | 季節時蔬什錦金針湯四季水果廣東粥 回全穀根莖類 回豆魚肉蛋類 9/28(三)起士三明治 | 176 ☑蔬菜類 ☑水果類 | 季節時蔬綜合蔬菜湯四季水果鍋燒烏龍麵四全穀根莖類四豆魚肉蛋類9/29(四)芋頭小饅頭 | 167 ☑蔬菜類 ☑水果類 | 仙草蜜 ☑全榖根莖類 ☑豆魚肉蛋類 9/30五) 鮪魚土司 | 107 ☑蔬菜類 ☑水果類 |
| 警點心餐點類別檢核第五週早餐午餐 | 銀芽三絲季節時蔬薑絲海季水果 甜薯紅果 型全製肉蛋類 型豆魚肉蛋類 型豆魚肉蛋類 (營養油豆 養髓田芽 養髓田芽 養師金 (營養油豆 大香節時 大香節時 大香節時 大香節時 大子節 大子節 大子の 大子の 大子の 大子の 大子の 大子の 大子の 大子の | 418 162 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) | 茄汁甜條 季節時蔬 玉米解 風季水果 魚丸米粉湯 図全製肉蛋類 図豆魚肉蛋類 図豆魚肉蛋類 「一」 「一」 「「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 「一 | 152 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) 117 | 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果 廣東粥 図全穀根莖類 図豆魚肉蛋類 9/28(三) 起士三明治 牛奶 (日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果 | 176 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) 138 | 季節時蔬綜合素素。四季的一個學生學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學 | 167 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) | 仙草蜜 □全穀根莖類 □豆魚肉蛋類 9/30五) 鮪魚土司 牛奶 (香Q白米飯) 豆仔肉茸 什錦炒肉羹 季節時蔬 蘿蔔湯 四季水果 | 107 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) |
| 餐點心餐點類別檢核第五週早餐午 | 銀芽三絲季節時蔬薑絲不生豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆 | 418 162 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) 125 | 茄汁甜條 季節時蔬 玉米解 魚丸米粉湯 図全製根莖類 図豆魚肉蛋類 図豆魚肉蛋類 「一」 「「一」 「「一」 「「一」 「「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 | 152 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) 117 | 季節時蔬什錦金針湯四季水果廣東粥 回豆魚肉蛋類 回豆魚肉蛋類 四豆魚肉蛋類 医七三明治牛奶 (日式親子丼飯)味噌海芽湯 | 176 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) 138 | 季節時蔬綜合蔬菜湯四季水果 鍋燒烏離類 回豆魚肉蛋類 9/29(四) 芋奶 (營養 大飯) 解蛋蛋 生奶 (營養 大飯) 解蛋 工時 大奶 (營養 大多 | 167 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) 136 | 仙草蜜 □全穀根莖類 □豆魚肉蛋類 9/30五) 鮪魚土司 牛奶 (香Q白米飯) 豆仔肉茸 什錦炒肉羹 季節時蔬 蘿蔔雞湯 | 107 ☑蔬菜類 ☑水果類 熱量(kcal) 147 |

[※]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