

新中華文藻幼兒園

【115年5月餐點表】

第一週						熱量(kcal)		熱量(kcal)	5/1(五)	熱量(kcal)
早餐										
午餐									勞動節 放假一天	
點心										
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	5/4(一)	熱量(kcal)	5/5(二)	熱量(kcal)	5/6(三)	熱量(kcal)	5/7(四)	熱量(kcal)	5/8(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	蘿蔔糕湯	108	鮭魚三明治 牛奶	147	黑糖饅頭 牛奶	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(香菇燴飯) 四季水果	427	(香Q白米飯) 古早味肉燥 蔬菜炒蛋 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	442	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 鮮蔬甜條 季節時蔬 玉米清蔬雞骨湯 四季水果	451	(香Q白米飯) 瓜仔雞 毛豆燴三色 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	440	(營養糙米飯) 冬瓜燴肉 韭香冬粉 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	448
點心	大滷麵	131	美味關東煮	163	鮮蔬糯米條	143	雞蓉玉米粥	144	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
第三週	5/11(一)	熱量(kcal)	5/12(二)	熱量(kcal)	5/13(三)	熱量(kcal)	5/14(四)	熱量(kcal)	5/15(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	芝麻拌麵	126	銀絲捲 牛奶	128	蔬菜水餃湯	125
午餐	(香Q白米飯) 滷油豆腐 銀芽三絲 季節時蔬 豆瓣蛋花湯 四季水果	433	(營養糙米飯) 馬鈴薯燉肉 鮮蔬百匯 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	447	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 台式小炒 塔香茄子 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 麻婆豆腐 雙色炒蛋 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	445
點心	芋頭米粉湯	131	擔仔麵	145	銀魚玉米粥	140	肉絲什錦麵	152	魚丸米粉湯	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
第四週	5/18(一)	熱量(kcal)	5/19(二)	熱量(kcal)	5/20(三)	熱量(kcal)	5/21(四)	熱量(kcal)	5/22(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	起士三明治 牛奶	142	芋頭饅頭 牛奶	119	蔬菜麵線	127	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(香Q白米飯) 番茄炒蛋 塔香海芽 季節時蔬 田野蔬菜湯 四季水果	437	(吻仔魚炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	390	(營養糙米飯) 肉末炒豆丁 洋蔥炒蛋 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	441	(香Q白米飯) 茄汁雞丁 醬燒豆干片 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	452	(營養糙米飯) 古早味燻肉 小瓜燴炒 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	446
點心	玉米蛋花粥	136	鍋燒烏龍麵	167	肉絲什錦麵	152	廣東粥	176	鮮蔬糯米條	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
第五週	5/25(一)	熱量(kcal)	5/26(二)	熱量(kcal)	5/27(三)	熱量(kcal)	5/28(四)	熱量(kcal)	5/29(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮭魚三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕 玉米蛋花湯	114	草莓土司 牛奶	117
午餐	(香Q白米飯) 涼拌豆腐 薑燉南瓜 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	434	(營養糙米飯) 蔥爆豬柳 青豆仁燴蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	443	(香Q白米飯) 茄汁鯖魚燴豆腐 南瓜米粉 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	448	(咖哩雞肉飯) 海芽蛋花湯 四季水果	425	(營養糙米飯) 杏鮑菇燻肉末 爆三香 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	447
點心	蔬菜湯麵	132	魚丸米粉湯	152	美味關東煮	163	芋頭香菇瘦肉粥	148	擔仔麵	145
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

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：嘉豪畜牧場

※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

水果時蔬會因季節性或連續假期做些微調整
食採選用優質健康的國產生鮮豬肉及雞肉