

新中華文藻幼兒園 幼兒餐點表【110年8月】

第一週	8/2(一)	熱量(kcal)	8/3(二)	熱量(kcal)	8/4(三)	熱量(kcal)	8/5(四)	熱量(kcal)	8/6(五)	熱量(kcal)
早餐	雞蛋小饅頭 牛奶	140	草莓土司 牛奶	117	雞蛋小饅頭 牛奶	140	起士三明治 牛奶	147	小餐包 牛奶	97
午餐	(健康小米飯) 咖哩菇菇滷 蔥爆花生干丁 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	435	(紅藜飯) 茄汁雞丁 三彩炒肉絲 季節時蔬 豆薯大骨湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 蔴瓜蒸肉 甜蔥煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	429	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	381	(營養糙米飯) 樹子蒸魚 香鬆拌嫩腐 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	406
點心	綠豆QQ圓湯	109	什錦鮮蔬麵	123	雞蓉玉米粥	144	美味關東煮	183	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

第二週	8/9(一)	熱量(kcal)	8/10(二)	熱量(kcal)	8/11(三)	熱量(kcal)	8/12(四)	熱量(kcal)	8/13(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	草莓小饅頭 牛奶	146	藍莓土司 牛奶	119	蘿蔔糕湯	108	鮭魚土司 牛奶	138
午餐	(養生紫米飯) 什錦烤麩 絲瓜燴珍菇 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	412	(營養糙米飯) 五香焗肉 芋丁燴炒 季節時蔬 柴魚蔬菜湯 四季水果	439	(香Q白米飯) 松子吻仔魚 塔香肉末嫩腐 季節時蔬 清燉冬瓜湯 四季水果	405	(營養糙米飯) 醬爆肉片 雙色燴蛋 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	432	什錦炒飯 紫菜蛋花湯 四季水果	426
點心	紅豆湯圓	162	鮮蔬粿仔條	135	什錦鮮蔬麵	123	銀魚玉米粥	140	肉絲麥片粥	106
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

第三週	8/16(一)	熱量(kcal)	8/17(二)	熱量(kcal)	8/18(三)	熱量(kcal)	8/19(四)	熱量(kcal)	8/20(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	芋頭小饅頭 牛奶	139	起士三明治 牛奶	147	小餐包 牛奶	97	芝麻拌麵	126
午餐	綜合蔬菜燴飯 四季水果	427	(營養糙米飯) 紅燒魚片 蕃茄毛豆燴嫩腐 季節時蔬 蒲瓜大骨湯 四季水果	400	(小薏仁飯) 古都肉燥 雲耳燴竹筍 季節時蔬 菇菇排骨湯 四季水果	399	(燕麥飯) 蠔油雞腿丁 什錦炒肉羹 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	400	(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 茶碗蒸 季節時蔬 鮮味絲瓜湯 四季水果	427
點心	芋頭米粉湯	156	什錦鮮蔬麵	123	鮮蔬粿仔條	135	美味關東煮	183	鍋燒烏龍麵	176
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

第四週	8/23(一)	熱量(kcal)	8/24(二)	熱量(kcal)	8/25(三)	熱量(kcal)	8/26(四)	熱量(kcal)	8/27(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	草莓土司 牛奶	117	草莓小饅頭 牛奶	146	蘿蔔糕湯	108	鮭魚土司 牛奶	138
午餐	(高纖麥片飯) 香椿杏鮑菇 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	384	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 豆仔肉末 季節時蔬 冬瓜大骨湯 四季水果	405	咖哩雞肉飯 紫菜蛋花湯 四季水果	428	(養生紫米飯) 生炒花枝 家常豆腐 季節時蔬 冬菜肉片湯 四季水果	417	(健康小米飯) 古早味豬排 黃瓜炒雞片 季節時蔬 薏仁排骨湯 四季水果	453
點心	綠豆QQ圓湯	109	鍋燒烏龍麵	167	銀魚玉米粥	140	鮮蔬粿仔條	135	檸檬愛玉	95
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

第五週	8/30(一)	熱量(kcal)	8/31(二)	熱量(kcal)						
早餐	蔬菜麵線	127	鮮奶小饅頭 牛奶	140						
午餐	(營養糙米飯) 香菇蘿蔔滷 松子羅勒煎蛋 季節時蔬 蕃茄黃豆芽湯 四季水果	370	(紅藜飯) 蔴鳳梨蒸魚 肉末燒洋芋 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	400						
點心	紅豆地瓜	151	雞蓉玉米粥	144						
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 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