

# 新中華文藻幼兒園

## 【114年7月餐點表】

| 第一週    | 熱量(kcal)         | 7/1(二)                                            | 熱量(kcal)         | 7/2(三)                                            | 熱量(kcal)         | 7/3(四)                                             | 熱量(kcal)         | 7/4(五)                                             | 熱量(kcal)         |
|--------|------------------|---------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|------------------|
| 早餐     |                  | 鮪魚三明治<br>牛奶                                       | 147              | 銀絲捲<br>牛奶                                         | 128              | 起士三明治<br>牛奶                                        | 142              | 奶油小餐包<br>牛奶                                        | 97               |
| 午餐     |                  | (香Q白米飯)<br>肉末燴毛豆<br>黃瓜燴炒<br>季節時蔬<br>竹筍雞湯<br>四季水果  | 441              | (營養糙米飯)<br>青椒炒肉絲<br>塔香茄子<br>季節時蔬<br>蓮藕排骨湯<br>四季水果 | 443              | (香Q白米飯)<br>芋香燴肉<br>什錦炒肉羹<br>季節時蔬<br>蒲瓜雞骨湯<br>四季水果  | 452              | (日式親子丼飯)<br>味噌海芽湯<br>四季水果                          | 436              |
| 點心     |                  | 鮮蔬粿仔條                                             | 143              | 吻魚玉米粥                                             | 140              | 魚丸米粉湯                                              | 152              | 滋味關東煮                                              | 163              |
| 餐點類別檢核 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                       | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類                                   | ◎蔬菜類<br>◎水果類     |
| 第二週    | 熱量(kcal)         | 7/7(一)                                            | 熱量(kcal)         | 7/8(二)                                            | 熱量(kcal)         | 7/9(三)                                             | 熱量(kcal)         | 7/10(四)                                            | 熱量(kcal)         |
| 早餐     |                  | 蔬菜麵線                                              | 127              | 奶油小餐包<br>牛奶                                       | 97               | 蘿蔔糕湯                                               | 108              | 滑蛋麵線                                               | 135              |
| 午餐     |                  | (油豆腐什錦羹飯)<br>四季水果                                 | 455              | (香Q白米飯)<br>麻婆豆腐<br>紅蘿蔔炒蛋<br>季節時蔬<br>牛蒡雞湯<br>四季水果  |                  | (營養糙米飯)<br>古早味燻肉<br>彩椒銀芽<br>季節時蔬<br>黃瓜雞湯<br>四季水果   |                  | (肉燥飯)<br>綜合蔬菜湯<br>四季水果                             | 415              |
| 點心     |                  | 芋頭米粉湯                                             | 131              | 雞蓉玉米粥                                             | 144              | 肉絲什錦麵                                              | 152              | 鮮蔬粿仔條                                              | 143              |
| 餐點類別檢核 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                       | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類                                   | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 |
| 第三週    | 熱量(kcal)         | 7/14(一)                                           | 熱量(kcal)         | 7/15(二)                                           | 熱量(kcal)         | 7/16(三)                                            | 熱量(kcal)         | 7/17(四)                                            | 熱量(kcal)         |
| 早餐     |                  | 芋頭饅頭<br>牛奶                                        | 119              | 芝麻拌麵                                              | 126              | 沙拉蛋吐司<br>牛奶                                        | 145              | 草莓土司<br>牛奶                                         | 117              |
| 午餐     |                  | (香Q白米飯)<br>榨菜炒麵腸<br>薑燉南瓜<br>季節時蔬<br>番茄金針湯<br>四季水果 | 437              | (什錦蛋炒飯)<br>青菜豆腐湯<br>四季水果                          | 430              | (營養糙米飯)<br>花瓜雞丁<br>玉米燒洋芋<br>季節時蔬<br>木須肉絲湯<br>四季水果  | 447              | (香Q白米飯)<br>銀魚炒豆干<br>雞蛋豆腐煲<br>季節時蔬<br>枸杞絲瓜湯<br>四季水果 | 443              |
| 點心     |                  | 玉米雞蛋粥                                             | 136              | 鍋燒烏龍麵                                             | 167              | 魚丸米粉湯                                              | 152              | 擔仔麵                                                | 145              |
| 餐點類別檢核 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                       | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類                                   | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 |
| 第四週    | 熱量(kcal)         | 7/21(一)                                           | 熱量(kcal)         | 7/22(二)                                           | 熱量(kcal)         | 7/23(三)                                            | 熱量(kcal)         | 7/24(四)                                            | 熱量(kcal)         |
| 早餐     |                  | 牛奶饅頭<br>牛奶                                        | 119              | 蔬菜水餃湯                                             | 125              | 鮪魚三明治<br>牛奶                                        | 147              | 蔬菜麵線                                               | 127              |
| 午餐     |                  | (香Q白米飯)<br>番茄炒蛋<br>爆三香<br>季節時蔬<br>薑絲海芽湯<br>四季水果   | 439              | (營養糙米飯)<br>蔥爆豬柳<br>鮮菇百燴<br>季節時蔬<br>一品冬瓜湯<br>四季水果  | 445              | (香Q白米飯)<br>杏鮑菇滷肉末<br>合菜蛋絲<br>季節時蔬<br>鮮菇珍菇湯<br>四季水果 | 443              | (營養糙米飯)<br>茄汁雞丁<br>韭香什錦<br>季節時蔬<br>玉米蛋花湯<br>四季水果   | 451              |
| 點心     |                  | 大灌麵                                               | 131              | 什錦米苔目                                             | 145              | 鍋燒烏龍麵                                              | 167              | 廣東粥                                                | 126              |
| 餐點類別檢核 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                       | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類                                   | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 |
| 第五週    | 熱量(kcal)         | 7/28(一)                                           | 熱量(kcal)         | 7/29(二)                                           | 熱量(kcal)         | 7/30(三)                                            | 熱量(kcal)         | 7/31(四)                                            | 熱量(kcal)         |
| 早餐     |                  |                                                   |                  |                                                   |                  |                                                    |                  | 滑蛋麵線                                               | 135              |
| 午餐     |                  | 放小暑假                                              |                  | 放小暑假                                              |                  | 放小暑假                                               |                  | (玉米肉絲蛋炒飯)<br>蔬菜綜合湯<br>四季水果                         | 442              |
| 點心     |                  |                                                   |                  |                                                   |                  |                                                    |                  | 蔬菜湯麵                                               | 132              |
| 餐點類別檢核 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                      | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類<br>◎水果類                                       | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類                                   | ◎全穀根莖類<br>◎豆魚肉蛋類 |
|        |                  |                                                   |                  |                                                   |                  |                                                    |                  | 草莓土司<br>牛奶                                         | 117              |
|        |                  |                                                   |                  |                                                   |                  |                                                    |                  | (香Q白米飯)<br>古早味肉燥<br>鮮蔬甜條<br>季節時蔬<br>紫菜蛋花湯<br>四季水果  | 450              |
|        |                  |                                                   |                  |                                                   |                  |                                                    |                  | 鮮蔬粿仔條                                              | 143              |

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：洽豐畜牧場

※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