

# 新中華文藻幼兒園

## 【115年3月餐點表】

| 第一週    | 3/2(一)                                                                                                                            | 熱量(kcal)                                                                           | 3/3(二)                                                                                                                            | 熱量(kcal)                                                                           | 3/4(三)                                                                                                                            | 熱量(kcal)                                                                           | 3/5(四)                                                                                                                            | 熱量(kcal)                                                                           | 3/6(五)                                                                                                                            | 熱量(kcal)                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 早餐     | 蔬菜麵線                                                                                                                              | 127                                                                                | 草莓土司<br>牛奶                                                                                                                        | 117                                                                                | 蘿蔔糕湯                                                                                                                              | 108                                                                                | 鮪魚三明治<br>牛奶                                                                                                                       | 147                                                                                | 銀絲捲<br>牛奶                                                                                                                         | 128                                                                                |
| 午餐     | (香菇燴飯)<br>四季水果                                                                                                                    | 427                                                                                | (香Q白米飯)<br>打拋豬<br>彩椒銀芽<br>季節時蔬<br>榨菜肉絲湯<br>四季水果                                                                                   | 441                                                                                | (營養糙米飯)<br>麻婆豆腐<br>鮮蔬甜條<br>季節時蔬<br>結頭菜湯<br>四季水果                                                                                   | 446                                                                                | (香Q白米飯)<br>古早味爌肉<br>什錦冬粉<br>季節時蔬<br>健康花椰湯<br>四季水果                                                                                 | 442                                                                                | (營養糙米飯)<br>三絲炒肉絲<br>青豆仁燴蛋<br>季節時蔬<br>蘿蔔雞湯<br>四季水果                                                                                 | 444                                                                                |
| 點心     | 大滷麵                                                                                                                               | 131                                                                                | 紅豆湯圓                                                                                                                              | 151                                                                                | 魚丸米粉湯                                                                                                                             | 152                                                                                | 銀魚玉米粥                                                                                                                             | 140                                                                                | 鮮蔬糯米條                                                                                                                             | 143                                                                                |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |
| 第二週    | 3/9(一)                                                                                                                            | 熱量(kcal)                                                                           | 3/10(二)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/11(三)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/12(四)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/13(五)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           |
| 早餐     | 牛奶饅頭<br>牛奶                                                                                                                        | 119                                                                                | 芝麻拌麵                                                                                                                              | 126                                                                                | 蔬菜水餃湯                                                                                                                             | 125                                                                                | 沙拉蛋吐司<br>牛奶                                                                                                                       | 145                                                                                | 黑糖饅頭<br>牛奶                                                                                                                        | 125                                                                                |
| 午餐     | (香Q白米飯)<br>滷豆輪<br>洋葱炒蛋<br>季節時蔬<br>鮮蔬菇菇湯<br>四季水果                                                                                   | 439                                                                                | (日式親子丼飯)<br>味噌海芽湯<br>四季水果                                                                                                         | 436                                                                                | (營養糙米飯)<br>瓜仔雞<br>鮮蔬百燴<br>季節時蔬<br>青蔬玉米雞骨湯<br>四季水果                                                                                 | 447                                                                                | (香Q白米飯)<br>馬鈴薯燉肉<br>小瓜燴炒<br>季節時蔬<br>鮮菇玉筍湯<br>四季水果                                                                                 | 445                                                                                | (營養糙米飯)<br>芋丁滷肉末<br>爆三香<br>季節時蔬<br>牛蒡雞湯<br>四季水果                                                                                   | 448                                                                                |
| 點心     | 蔬菜湯麵                                                                                                                              | 132                                                                                | 美味關東煮                                                                                                                             | 163                                                                                | 雞蓉玉米粥                                                                                                                             | 144                                                                                | 擔仔麵                                                                                                                               | 145                                                                                | 鍋燒烏龍麵                                                                                                                             | 167                                                                                |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |
| 第三週    | 3/16(一)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/17(二)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/18(三)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/19(四)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/20(五)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           |
| 早餐     | 滑蛋麵線                                                                                                                              | 125                                                                                | 鮪魚三明治<br>牛奶                                                                                                                       | 147                                                                                | 銀絲捲<br>牛奶                                                                                                                         | 128                                                                                | 芝麻拌麵                                                                                                                              | 126                                                                                | 草莓土司<br>牛奶                                                                                                                        | 117                                                                                |
| 午餐     | (營養糙米飯)<br>什錦油豆腐<br>塔香茄子<br>季節時蔬<br>薑絲海芽湯<br>四季水果                                                                                 | 429                                                                                | (香Q白米飯)<br>蔥爆肉絲<br>金瓜米粉<br>季節時蔬<br>金針雞湯<br>四季水果                                                                                   | 443                                                                                | (營養糙米飯)<br>銀魚炒豆干<br>紅蘿蔔炒蛋<br>季節時蔬<br>木耳肉絲湯<br>四季水果                                                                                | 440                                                                                | (咖哩雞肉飯)<br>海芽蛋花湯<br>四季水果                                                                                                          | 425                                                                                | (香Q白米飯)<br>冬瓜爌肉<br>黃瓜燴炒<br>季節時蔬<br>腐皮高麗菜湯<br>四季水果                                                                                 | 445                                                                                |
| 點心     | 玉米雞蛋粥                                                                                                                             | 136                                                                                | 魚丸米粉湯                                                                                                                             | 152                                                                                | 鮮蔬糯米條                                                                                                                             | 143                                                                                | 肉絲什錦麵                                                                                                                             | 152                                                                                | 廣東粥                                                                                                                               | 176                                                                                |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |
| 第四週    | 3/23(一)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/24(二)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/25(三)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/26(四)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/27(五)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           |
| 早餐     | 芋頭饅頭<br>牛奶                                                                                                                        | 119                                                                                | 起士三明治<br>牛奶                                                                                                                       | 142                                                                                | 沙拉蛋吐司<br>牛奶                                                                                                                       | 145                                                                                | 蘿蔔糕湯                                                                                                                              | 108                                                                                | 滑蛋麵線                                                                                                                              | 125                                                                                |
| 午餐     | (香Q白米飯)<br>榨菜炒麵腸<br>薑蔥南瓜<br>季節時蔬<br>番茄白菜湯<br>四季水果                                                                                 | 435                                                                                | (玉米肉絲蛋炒飯)<br>綜合蔬菜湯<br>四季水果                                                                                                        | 426                                                                                | (香Q白米飯)<br>肉末豆丁<br>青椒炒蛋<br>季節時蔬<br>冬瓜雞湯<br>四季水果                                                                                   | 441                                                                                | (營養糙米飯)<br>台式小炒<br>茄汁甜條<br>季節時蔬<br>黃瓜雞湯<br>四季水果                                                                                   | 445                                                                                | (香Q白米飯)<br>鮮蔬雞丁<br>玉米燒洋芋<br>季節時蔬<br>豆薯蛋花湯<br>四季水果                                                                                 | 442                                                                                |
| 點心     | 蔬菜湯麵                                                                                                                              | 132                                                                                | 擔仔麵                                                                                                                               | 145                                                                                | 芋頭香菇瘦肉粥                                                                                                                           | 148                                                                                | 美味關東煮                                                                                                                             | 163                                                                                | 鍋燒烏龍麵                                                                                                                             | 167                                                                                |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |
| 第五週    | 3/30(一)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           | 3/31(二)                                                                                                                           | 熱量(kcal)                                                                           |                                                                                                                                   | 熱量(kcal)                                                                           |                                                                                                                                   | 熱量(kcal)                                                                           |                                                                                                                                   | 熱量(kcal)                                                                           |
| 早餐     | 蔬菜麵線                                                                                                                              | 127                                                                                | 蔬菜水餃湯                                                                                                                             | 125                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                    |
| 午餐     | (香Q白米飯)<br>雞蛋豆腐煲<br>塔香海芽<br>季節時蔬<br>三絲湯<br>四季水果                                                                                   | 433                                                                                | (什錦肉羹燴飯)<br>四季水果                                                                                                                  | 457                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                    |
| 點心     | 芋頭米粉湯                                                                                                                             | 131                                                                                | 雞蓉玉米粥                                                                                                                             | 144                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                    |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |

※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

**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**