

新中華文藻幼兒園

【114年11月餐點表】

第一週	11/3(一)	熱量(kcal)	11/4(二)	11/5(三)	熱量(kcal)	11/6(四)	熱量(kcal)	11/7(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮑魚三明治 牛奶	銀絲捲 牛奶	128	起士三明治 牛奶	142	蘿蔔糕湯	108
午餐	(油豆腐什錦羹飯) 四季水果	455	(營養糙米飯) 鮮蔬雞丁 塔香茄子 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	(香Q白米飯) 茄汁雞丁 紅薯炒蛋 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 鮮蔬甜條 季節時蔬 豆腐味噌湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 玉米 高麗菜 四季水果	432
點心	大油麵	131	擔仔麵	雞蓉玉米粥	144	魚丸米粉湯	152	雞肉什錦麵	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	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第二週	11/10(一)	熱量(kcal)	11/11(二)	11/12(三)	熱量(kcal)	11/13(四)	熱量(kcal)	11/14(五)	熱量(kcal)
早餐	黑糖饅頭 牛奶	125	芝麻拌麵	滑蛋麵線	135	草莓土司 牛奶	117	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(香Q白米飯) 雞蛋豆腐煲 薑燉南瓜 季節時蔬 玉米洋芋湯 四季水果	429	(吻仔魚炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 三絲炒雞肉絲 醬燒杏鮑菇 季節時蔬 田園蔬菜湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 番茄雞肉燉白菜 合菜蛋絲 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 瓜仔雞 醬炒豆干片 季節時蔬 腐皮高麗菜湯 四季水果	447
點心	蔬菜湯麵	132	鮮蔬裡仔條	銀魚玉米粥	140	鍋燒烏龍麵	167	美味關東煮	163
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	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第三週	11/17(一)	熱量(kcal)	11/18(二)	11/19(三)	熱量(kcal)	11/20(四)	熱量(kcal)	11/21(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	鮑魚三明治 牛奶	起士三明治 牛奶	142	芋頭饅頭 牛奶	119	蘿蔔糕湯	108
午餐	(香Q白米飯) 滷豆輪 甜蔥炒蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	432	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚燒豆腐 爆三香 季節時蔬 木須雞絲湯 四季水果	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 花椰玉筍雞丁 茄汁甜條 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 南瓜燉雞 什錦冬粉 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	451
點心	玉米雞蛋粥	136	擔仔麵	魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167	芋頭香結雞肉粥	148
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	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第四週	11/24(一)	熱量(kcal)	11/25(二)	11/26(三)	熱量(kcal)	11/27(四)	熱量(kcal)	11/28(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	135	沙拉蛋吐司 牛奶	銀絲捲 牛奶	128	蔬菜麵線	127	草莓土司 牛奶	117
午餐	(香Q白米飯) 鮮蔬百耳 塔香海芽 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果	431	(營養糙米飯) 醬炒雞肉豆芽菜 玉米燒洋芋 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	(香Q白米飯) 蒜香吻仔魚 金瓜米粉 季節時蔬 榨菜雞絲湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 冬菜雞 鮮蔬銀芽 季節時蔬 玉米清蒸雞骨湯 四季水果	439	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	425
點心	芋頭米粉湯	131	鮮蔬裡仔條	大油麵	131	銀魚玉米粥	140	美味關東煮	163
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	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

※因應豬肉疫情暫停使用溫體豬及其他高風險肉品食材

※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