

新中華文藻幼兒園 幼兒餐點表【110年9月】

第一週		熱量(kcal)		熱量(kcal)	9/1(三)	熱量(kcal)	9/2(四)	熱量(kcal)	9/3(五)	熱量(kcal)
早餐					草莓土司 牛奶	117	黑糖小饅頭 牛奶	139	起士三明治 牛奶	147
午餐					(高纖麥片飯) 醬爆肉片 雙色燴蛋 季節時蔬 芹菜腐皮湯 四季水果	432	(養生紫米飯) 古都肉燥 芹香豆干 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	435	(青蔬銀魚炒飯) 翠綠蛋花湯 四季水果	389
點心					蔬菜羹麵	143	鮮蔬粿仔條	135	魚丸米粉湯	
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	9/6(一)	熱量(kcal)	9/7(二)	熱量(kcal)	9/8(三)	熱量(kcal)	9/9(四)	熱量(kcal)	9/10(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	銀絲捲 牛奶	128	藍莓土司 牛奶	119	小餐包 牛奶	97	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(什錦滑菇燴飯) 四季水果	402	(高纖麥片飯) 冬菜燒雞 白菜滷 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	433	(養生紫米飯) 醬燒魚片 麻婆豆腐 季節時蔬 清燉冬瓜湯 四季水果	415	(香Q白米飯) 毛豆雞丁 塔香肉末豆腐煲 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	458	(營養糙米飯) 京醬肉絲 芹粒煎蛋 季節時蔬 蘿蔔雞骨湯 四季水果	410
點心	綠豆QQ圓湯	109	銀魚玉米粥	140	鍋燒烏龍麵	167	檸檬愛玉	95	什錦鮮蔬麵	123
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	9/13(一)	熱量(kcal)	9/14(二)	熱量(kcal)	9/15(三)	熱量(kcal)	9/16(四)	熱量(kcal)	9/17(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	蘿蔔糕湯	108	鮭魚土司 牛奶	138	鮮奶小饅頭 牛奶	125	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(營養糙米飯) 毛豆炒蛋 爆炒三香 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	421	(養生紫米飯) 爆炒丁香豆干 肉茸燒洋芋 季節時蔬 大瓜排骨湯 四季水果	425	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 香蒜燒雞 香根炒蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	426	(香Q白米飯) 傳統焢肉 銀芽雞絲 季節時蔬 洋蔥菇湯 四季水果	401
點心	紅豆湯圓	162	美味關東煮	183	廣東粥	176	什錦鮮蔬麵	123	鮮蔬粿仔條	135
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	9/20(一)	熱量(kcal)	9/21(二)	熱量(kcal)	9/22(三)	熱量(kcal)	9/23(四)	熱量(kcal)	9/24(五)	熱量(kcal)
早餐					滑蛋麵線	119	小餐包 牛奶	97	草莓土司 牛奶	117
午餐	中秋節 彈性放假		中秋節 放假一天		(香Q白米飯) 彩椒雞丁 三色燴蛋 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果	446	(營養糙米飯) 洋蔥肉燥 鮮蔬甜條 季節時蔬 玉筍珍菇湯 四季水果	411	(養生紫米飯) 醋薑燒魚片 蒼蠅頭 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	423
點心					綠豆QQ圓湯	109	芋頭米粉湯	156	銀魚玉米粥	140
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	9/27(一)	熱量(kcal)	9/28(二)	熱量(kcal)	9/29(三)	熱量(kcal)	9/30(四)	熱量(kcal)	9/11(六)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮭魚土司 牛奶	138	芋頭小饅頭 牛奶	136	蘿蔔糕湯	108	起士三明治 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 塔香燒麵腸 鮮菇嫩腐 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	438	(養生紫米飯) 豆瓣燒雞 甜蔥炒蛋 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	421	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 樹子蒸魚 肉末燒洋芋 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	416	(營養糙米飯) 翠綠蛋花湯 四季水果	380
點心	紅豆湯圓	162	魚丸米粉湯		鍋燒烏龍麵	167	雞蓉玉米粥	144	美味關東煮	183
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

※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