

新中華文藻幼兒園

【113年9月餐點表】

| 第一週 | 9/2(一) | 熱量(kcal) | 9/3(二) | 熱量(kcal) | 9/4(三) | 熱量(kcal) | 9/5(四) | 熱量(kcal) | 9/6(五) | 熱量(kcal) |
|--------|---|--------------|--|--------------|---|--------------|--|--------------|---|--------------|
| 早餐 | 銀絲捲 牛奶 | 128 | 鮭魚三明治 牛奶 | 147 | 芋頭饅頭 牛奶 | 136 | 滑蛋麵線 | 125 | 芝麻拌麵 | 126 |
| 午餐 | (營養糙米飯) 滷豆輪 銀芽三絲 季節時蔬 海帶蛋花湯 四季水果 | 433 | (營養糙米飯) 洋芋玉米肉末 黃瓜燴炒 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果 | 443 | (香Q白米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 芹香炒豆皮 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果 | 448 | (養生紫米飯) 冬瓜悶肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果 | 441 | (日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果 | 436 |
| 點心 | 大滷麵 | 132 | 擔仔麵 | 145 | 鮮蔬饅仔條 | 143 | 雞蓉玉米粥 | 144 | 美味關東煮 | 163 |
| 餐點類別檢核 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 |
| 第二週 | 9/9(一) | 熱量(kcal) | 9/10(二) | 熱量(kcal) | 9/11(三) | 熱量(kcal) | 9/12(四) | 熱量(kcal) | 9/13(五) | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 蔬菜麵線 | 127 | 沙拉蛋吐司 牛奶 | 145 | 蘿蔔糕湯 | 108 | 鮮奶饅頭 牛奶 | 119 | 起士三明治 牛奶 | 142 |
| 午餐 | (營養糙米飯) 鮮蔬炒百頁 爆三香 洋葱炒蛋 田園蔬菜湯 四季水果 | 436 | (香Q白米飯) 古早味豆干肉燥 毛豆燴三色 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果 | 447 | (養生紫米飯) 彩椒肉丁 絲瓜燴菇 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果 | 441 | (什錦肉羹燴飯) 四季水果 | 457 | (營養糙米飯) 紅燒杏鮑菇雞丁 小瓜燴炒 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果 | 439 |
| 點心 | 地瓜蔬菜粥 | 125 | 魚丸米粉湯 | 152 | 鍋燒烏龍麵 | 167 | 吻魚玉米粥 | 140 | 肉絲什錦麵 | 152 |
| 餐點類別檢核 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 |
| 第三週 | 9/16(一) | 熱量(kcal) | 9/17(二) | 熱量(kcal) | 9/18(三) | 熱量(kcal) | 9/19(四) | 熱量(kcal) | 9/20(五) | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 草莓三明治 牛奶 | 117 | | | 滑蛋麵線 | 125 | 鮭魚三明治 牛奶 | 147 | 黑糖饅頭 牛奶 | 125 |
| 午餐 | (油豆腐什錦燴飯) 四季水果 | 455 | 中秋節放假一天 | | (營養糙米飯) 蔥爆肉絲 塔香茄子 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果 | 443 | (養生紫米飯) 冬菜雞 爆三香 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果 | 446 | (銀魚清蒸炒飯) 鮮菇什錦湯 四季水果 | 390 |
| 點心 | 南瓜蔬菜粥 | 122 | | | 鮮蔬饅仔條 | 143 | 美味關東煮 | 163 | 芋頭香菇雞肉粥 | 148 |
| 餐點類別檢核 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 |
| 第四週 | 9/23(一) | 熱量(kcal) | 9/24(二) | 熱量(kcal) | 9/25(三) | 熱量(kcal) | 9/26(四) | 熱量(kcal) | 9/27(五) | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 蔬菜麵線 | 127 | 沙拉蛋吐司 牛奶 | 145 | 芝麻拌麵 | 126 | 蔬菜水餃湯 | 125 | 蘿蔔糕湯 | 108 |
| 午餐 | (營養糙米飯) 茄汁麵腸 塔香海芽 季節時蔬 蔬菜菇菇湯 四季水果 | 437 | (養生紫米飯) 香菇麵筋肉燥 金瓜冬粉 季節時蔬 玉米清筍雞骨湯 四季水果 | 445 | (什錦炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果 | 430 | (香Q白米飯) 豆干炒吻魚 小瓜鳳梨炒木耳 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果 | 447 | (營養糙米飯) 玉米筍燴燻蹄柳 番茄炒蛋 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果 | 451 |
| 點心 | 蔬菜湯麵 | 131 | 魚丸米粉湯 | 152 | 香菇瘦肉粥 | 176 | 當歸雞米粉湯 | 152 | 什錦米苔目 | 145 |
| 餐點類別檢核 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 |
| 第五週 | 9/30(一) | 熱量(kcal) | | 熱量(kcal) | | 熱量(kcal) | | 熱量(kcal) | | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 銀絲捲 牛奶 | 128 | | | | | | | | |
| 午餐 | (營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 什錦南瓜 季節時蔬 番茄鮮蔬湯 四季水果 | 432 | | | | | | | | |
| 點心 | 芋頭米粉湯 | 156 | | | | | | | | |
| 餐點類別檢核 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 | ☑全穀類蛋類 ☑豆魚肉蛋類 | ☑蔬菜類 ☑水果類 |

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：秋安畜牧場

※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