

新中華文藻幼兒園

【114年3月餐點表】

第一週	3/3(一)	熱量(kcal)	3/4(二)	熱量(kcal)	3/5(三)	熱量(kcal)	3/6(四)	熱量(kcal)	3/7(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮪魚三明治 牛奶	147	經緯捲 牛奶	128	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 芋丁滷肉末 爆三香 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	448	(養生紫米飯) 古早味爌肉 芹香豆皮 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 三絲炒肉絲 韭菜炒蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	444	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 健康花椰湯 四季水果	446
點心	大滷麵	131	美味關東煮	163	鮮蔬饅頭條	143	雞蓉玉米粥	144	擔仔麵	145
餐點類別檢核	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第二週	3/10(一)	熱量(kcal)	3/11(二)	熱量(kcal)	3/12(三)	熱量(kcal)	3/13(四)	熱量(kcal)	3/14(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	芝麻拌麵	126	黑糖饅頭 牛奶	125	滑蛋麵線	135	起士三明治 牛奶	142
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 塔香茄子 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	429	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 高麗菜 四季水果	432	(養生紫米飯) 肉末豆丁 小瓜燴炒 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 豆薯炒肉絲 金瓜米粉 季節時蔬 清燉冬瓜湯 四季水果	443	(香Q白米飯) 蒜香吻仔魚 合菜燴蛋 季節時蔬 水須肉絲湯 四季水果	445
點心	蔬菜湯麵	132	吻魚玉米粥	140	鍋燒烏龍麵	167	魚丸米粉湯	152	當歸雞米粉湯	152
餐點類別檢核	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第三週	3/17(一)	熱量(kcal)	3/18(二)	熱量(kcal)	3/19(三)	熱量(kcal)	3/20(四)	熱量(kcal)	3/21(五)	熱量(kcal)
早餐	鮮奶饅頭 牛奶	119	蔬菜水餃湯	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蘿蔔糕湯	108	經緯捲 牛奶	128
午餐	(營養糙米飯) 油豆腐 洋蔥炒蛋 季節時蔬 鮮蔬菇菇湯 四季水果	455	(香Q白米飯) 打拋豬 鮮菇百燴 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 瓜仔雞 西芹燴炒 季節時蔬 高麗菜蛋花湯 四季水果	441	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(養生紫米飯) 馬鈴薯肉末 什錦冬粉 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	448
點心	蔬菜湯麵	156	香菇瘦肉粥	176	擔仔麵	145	美味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第四週	3/24(一)	熱量(kcal)	3/25(二)	熱量(kcal)	3/26(三)	熱量(kcal)	3/27(四)	熱量(kcal)	3/28(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	135	芝麻拌麵	126	鮪魚三明治 牛奶	147	芋頭饅頭 牛奶	119	蔬菜水餃湯	125
午餐	(營養糙米飯) 榨菜炒麵腸 塔香海芽 季節時蔬 三絲湯 四季水果	431	(吻仔魚炒飯) 清燉玉米雞骨湯 四季水果	390	(養生紫米飯) 台式小炒 茄汁甜條 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	442	(營養糙米飯) 鮮蔬雞丁 玉米燒洋芋 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	449	(香Q白米飯) 冬瓜燴肉 黃瓜燴炒 季節時蔬 味噌豆腐湯 四季水果	450
點心	蔬菜南瓜粥	122	鮮蔬饅頭條	143	肉絲什錦麵	152	魚丸米粉湯	152	芋頭香菇燴肉粥	148
餐點類別檢核	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第五週	3/31(一)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127								
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 薑燉南瓜 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	432								
點心	芋頭米粉湯	131								
餐點類別檢核	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類(菜類) ◎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：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