

新中華文藻幼兒園

【114年10月餐點表】

第一週					10/1(三)	熱量(kcal)	10/2(四)	熱量(kcal)	10/3(五)	熱量(kcal)
早餐					銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐					(日式)親子丼飯 味噌海芽湯	436	(營養糙米飯) 冬瓜控肉 鮮菇百燴 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 芋香肉丁 小瓜燴炒 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	443
點心					擔仔麵	145	魚丸米粉湯	152	雞蓉玉米粥	144
餐點類別檢核	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類
第二週	10/6(一)	熱量(kcal)	10/7(二)	熱量(kcal)	10/8(三)	熱量(kcal)	10/9(四)	熱量(kcal)	10/10(五)	熱量(kcal)
早餐			蔬菜麵線	127	黑糖饅頭 牛奶	125	鮑魚三明治 牛奶	147		
午餐	中秋節 放假一天		(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 洋蔥炒紅薯 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	446	(營養糙米飯) 花瓜雞丁 蒲瓜燴炒 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	451	(香Q白米飯) 洋芋紅薯燴肉 鮮菇銀芽 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	448	雙十國慶 放假一天	
點心			大油麵	131	鮮菇線仔條	143	鍋燒意麵類	167		
餐點類別檢核	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類
第三週	10/13(一)	熱量(kcal)	10/14(二)	熱量(kcal)	10/15(三)	熱量(kcal)	10/16(四)	熱量(kcal)	10/17(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	芝麻拌麵	126	芋頭饅頭 牛奶	119	滑蛋麵線	135	起士三明治 牛奶	142
午餐	(香Q白米飯) 榨菜炒麵類 塔香海牙 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果		(玉米肉絲蛋炒飯) 蔬菜綜合湯 四季水果	442	(香Q白米飯) 打拋豬 鮮菇甜條 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果		(營養糙米飯) 台式小炒 玉米燒洋芋 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果		(香Q白米飯) 香Q肉燥 什錦炒肉羹 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	
點心	玉米雞蛋粥	136	肉絲什錦麵	152	魚丸米粉湯	152	美味關東煮	163	吻魚玉米粥	140
餐點類別檢核	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類
第四週	10/20(一)	熱量(kcal)	10/21(二)	熱量(kcal)	10/22(三)	熱量(kcal)	10/23(四)	熱量(kcal)	10/24(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蔬菜麵線	127	鮑魚三明治 牛奶	147		
午餐	(香Q白米飯) 番茄毛豆燴豆腐 銀芽三絲 季節時蔬 海牙蛋花湯 四季水果	438	(營養糙米飯) 蔥爆豬柳 塔香茄子 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	453	(香Q白米飯) 豆丁炒肉末 什錦冬粉 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	450	(咖哩雞肉飯) 高麗菜蛋花湯 四季水果	425	光復節補假	
點心	蔬菜湯麵	132	擔仔麵	145	鮮菇線仔條	143	廣東粥	126		
餐點類別檢核	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類
第五週	10/27(一)	熱量(kcal)	10/28(二)	熱量(kcal)	10/29(三)	熱量(kcal)	10/30(四)	熱量(kcal)	10/31(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	135	蔬菜水餃湯	125	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117	奶油小餐包 牛奶	97
午餐	(香Q白米飯) 合菜蛋絲 爆三香 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	439	(營養糙米飯) 鹹水雞 番茄炒蛋 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 三絲炒雞肉絲 醬爆豆干片 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	451	(營養糙米飯) 杏鮑菇雞丁 毛豆燴三色 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	453	(什錦燴飯) 四季水果	457
點心	芋頭米粉湯	131	什錦米苔目	145	鍋燒烏龍麵	167	芋頭香菇雞肉粥	148	鮮菇什錦麵	123
餐點類別檢核	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類	全穀類 豆魚肉蛋類	蔬菜類 豆魚肉蛋類

※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新鮮豬肉及雞肉

※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
國產新鮮豬肉及雞肉

水果時蔬會因季節性或
連續假期做些微調整