

新中華文藻幼兒園

【113年12月餐點表】

第一週	12/2(一)	熱量(kcal)	12/3(二)	熱量(kcal)	12/4(三)	熱量(kcal)	12/5(四)	熱量(kcal)	12/6(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司牛奶	117	蔬菜水餃湯	125	鮮奶饅頭牛奶	119	起士三明治牛奶	142	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 肉末豆丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	437	(養生紫米飯) 冬菜雞 燻二香 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	448	(香Q白米飯) 芋角油肉丁 塔香茄子 季節時蔬 冬瓜湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 瓜仔肉 韭香什錦 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	431
點心	蔬菜湯麵	131	擔仔麵	145	什錦米苔目	145	雞蓉玉米粥	144	魚丸米粉湯	152
餐點類別標示	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	
第二週	12/9(一)	熱量(kcal)	12/10(二)	熱量(kcal)	12/11(三)	熱量(kcal)	12/12(四)	熱量(kcal)	12/13(五)	熱量(kcal)
早餐	麻油蛋麵線	135	鮭魚三明治牛奶	147	芝麻拌麵	126	銀絲捲牛奶	128	沙拉蛋吐司牛奶	145
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 薑燉南瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果	419	(香Q白米飯) 青椒炒肉絲 什錦炒肉羹 季節時蔬 鮮蔬菇菇湯 四季水果	445	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(養生紫米飯) 紅薯芋薯燉肉 合菜蛋絲 季節時蔬 健康花椰湯 四季水果	439	(營養糙米飯) 杏鮑菇油肉末 鮮蔬甜條 季節時蔬 樟菜肉絲湯 四季水果	438
點心	大灌麵	132	美味關東煮	163	芋頭香菇雞肉粥	148	肉絲什錦麵	143	鮮蔬鬆仔條	143
餐點類別標示	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	
第三週	12/16(一)	熱量(kcal)	12/17(二)	熱量(kcal)	12/18(三)	熱量(kcal)	12/19(四)	熱量(kcal)	12/20(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	蔬菜水餃湯	125	蘿蔔糕湯	108	黑糖饅頭牛奶	125	起士三明治牛奶	142
午餐	(營養糙米飯) 茄汁鰻腸 塔香海芽 季節時蔬 玉米洋芋湯 四季水果	421	(香Q白米飯) 傳統燻肉 金沙豆腐 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	436	(養生紫米飯) 花椰玉筍炒雞丁 洋蔥炒蛋 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果	434	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 片香豆皮 季節時蔬 黃金雞湯 四季水果	433	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457
點心	芋頭米粉湯	156	吻魚玉米粥	140	擔仔麵	145	鍋燒烏龍麵	167	紅豆湯圓	151
餐點類別標示	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	
第四週	12/23(一)	熱量(kcal)	12/24(二)	熱量(kcal)	12/25(三)	熱量(kcal)	12/26(四)	熱量(kcal)	12/27(五)	熱量(kcal)
早餐	麻油蛋麵線	135	草莓土司牛奶	117	芝麻拌麵	126	芋頭饅頭牛奶	119	鮭魚三明治牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 番茄炒蛋 銀芽三絲 季節時蔬 冬菜鮮蔬湯 四季水果	396	(養生紫米飯) 麻婆豆腐 金瓜米粉 季節時蔬 玉米清蒸雞骨湯 四季水果	441	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 高麗菜 四季水果	432	(營養糙米飯) 打拋豬 玉米燒洋芋 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	439	(香Q白米飯) 鮮蔬肉絲 西芹燴炒 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	422
點心	南瓜蔬菜粥	122	美味關東煮	163	鮮蔬鬆仔條	143	魚丸米粉湯	152	香菇燻肉粥	176
餐點類別標示	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	
第五週	12/30(一)	熱量(kcal)	12/31(二)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	銀絲捲牛奶	128	沙拉蛋吐司牛奶	145						
午餐	(營養糙米飯) 鮮蔬百頁 什錦南瓜 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	403	(銀魚清蒸炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	390						
點心	大灌麵	132	鍋燒烏龍麵	167						
餐點類別標示	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀類 ◎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