

新中華文藻幼兒園 幼兒餐點表【110年10月】

第一週		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)	10/1(五)	熱量(kcal)
早餐									草莓土司 牛奶	117
午餐									(營養糙米飯) 麻婆豆腐 芹香甜不辣 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	423
點心									鮮蔬粿仔條	143
餐點類別檢核									<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	

第二週	10/4(一)	熱量(kcal)	10/5(二)	熱量(kcal)	10/6(三)	熱量(kcal)	10/7(四)	熱量(kcal)	10/8(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	黑糖小饅頭 牛奶	139	小餐包 牛奶	97	蘿蔔糕湯	108	起士三明治 牛奶	147
午餐	(養生紫米飯) 銀芽炒豆干 青豆燴蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	421	(營養糙米飯) 傳統焢肉 韭香什錦 季節時蔬 竹筍大骨湯 四季水果	411	(養生紫米飯) 蔥薑蒸魚 鮮蔬炒豆干 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	423	(營養糙米飯) 洋蔥紅蘿蔔燉洋芋 九層塔醬油蛋 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	425	番茄蘑菇拌麵 翠綠蛋花湯 四季水果	405
點心	綠豆QQ圓湯	109	鍋燒烏龍麵	167	檸檬愛玉	95	什錦鮮蔬麵	123	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"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	

第三週	10/11(一)	熱量(kcal)	10/12(二)	熱量(kcal)	10/13(三)	熱量(kcal)	10/14(四)	熱量(kcal)	10/15(五)	熱量(kcal)
早餐			蔬菜麵線	127	鮭魚土司 牛奶	138	銀絲捲 牛奶	128	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	雙十節 補假一天		(營養糙米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 燴三色菜 季節時蔬 玉米排骨湯 四季水果	418	(養生紫米飯) 豆仔肉茸 合菜蛋絲 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	435	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	437	(養生紫米飯) 三杯雞 小瓜燴炒 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	458
點心			紅豆湯圓	162	魚丸米粉湯	152	廣東粥	176	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"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	

第四週	10/18(一)	熱量(kcal)	10/19(二)	熱量(kcal)	10/20(三)	熱量(kcal)	10/21(四)	熱量(kcal)	10/22(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	起士三明治 牛奶	147	草莓土司 牛奶	117	蘿蔔糕湯	108	鮮奶小饅頭 牛奶	125
午餐	(營養糙米飯) 塔香燒麵腸 豆薯燴炒 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	438	(什錦蛋炒飯) 翠綠蛋花湯 四季水果	391	(養生紫米飯) 青椒玉筍炒雞丁 客家小炒 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	425	(營養糙米飯) 薑汁燒魚 鮮菇百匯 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	422	(養生紫米飯) 打拋豬 雙色炒蛋 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果	441
點心	綠豆QQ圓湯	109	美味關東煮	183	鮮蔬粿仔條	143	雞蓉玉米粥	144	芋頭米粉湯	156
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	

第五週	10/25(一)	熱量(kcal)	10/26(二)	熱量(kcal)	10/27(三)	熱量(kcal)	10/28(四)	熱量(kcal)	10/29(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	銀絲捲 牛奶	128	芝麻拌麵	126	鮭魚土司 牛奶	138	小餐包 牛奶	97
午餐	(養生紫米飯) 什錦百頁 紅薯炒蛋 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	414	(營養糙米飯) 瓜仔肉 青椒炒豆干 季節時蔬 三絲湯 四季水果	421	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(養生紫米飯) 肉末滷豆干 黃瓜燴炒 季節時蔬 豆薯大骨湯 四季水果	413	(營養糙米飯) 冬菜燒雞 爆三香 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	446
點心	紅豆湯圓	162	魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167	銀魚玉米粥	144	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"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <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