

# 幼兒餐點表【110年11月】

第一週	11/1(一)	熱量(kcal)	11/2(二)	熱量(kcal)	11/3(三)	熱量(kcal)	11/4(四)	熱量(kcal)	11/5(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	小餐包 牛奶	138	芋頭小饅頭 牛奶	136	鮭魚土司 牛奶	117	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(什錦滑菇燴飯) 蘋果	402	(養生紫米飯) 蔥爆肉絲 芹香豆干 青江菜 豆薯大骨湯 鳳梨	419	(營養糙米飯) 玉米紅參燴雞 雞蛋煲豆腐 小黃瓜炒木耳 冬菜肉片湯 柳丁	422	(香Q白米飯) 洋蔥肉燥 鮮菇燴炒 油菜 玉米排骨湯 鳳梨	413	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 雙色炒蛋 高麗菜 蘿蔔排骨湯 柳丁	429
點心	綠豆QQ圓湯	109	什錦鮮蔬麵	123	魚丸米粉湯	152	銀魚玉米粥	140	鮮蔬糰仔條	143
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

第二週	11/8(一)	熱量(kcal)	11/9(二)	熱量(kcal)	11/10(三)	熱量(kcal)	11/11(四)	熱量(kcal)	11/12(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	芝麻拌麵	126	鮭魚土司 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108	黑糖小饅頭 牛奶	139
午餐	(營養糙米飯) 糖醋麵腸 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	407	(香Q白米飯) 紅燒魚片 燴炒小黃瓜 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	406	(養生紫米飯) 薑絲麻香肉片 芹香豆干 季節時蔬 腐皮高麗菜湯 四季水果	420	(營養糙米飯) 冬菜燒雞 鮮蔬銀芽 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果	419	(香Q白米飯) 麻婆豆腐 白玉炒肉絲 季節時蔬 鮮採菇湯 四季水果	405
點心	紅豆湯圓	162	雞蓉玉米粥	144	鍋燒烏龍麵	167	什錦鮮蔬麵	123	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"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

第三週	11/15(一)	熱量(kcal)	11/16(二)	熱量(kcal)	11/17(三)	熱量(kcal)	11/18(四)	熱量(kcal)	11/19(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	小餐包 牛奶	97	起士三明治 牛奶	147	鮮奶小饅頭 牛奶	125	鮭魚土司 牛奶	138
午餐	(營養糙米飯) 鮮菇燴百頁 豆薯燴炒 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	413	(香Q白米飯) 洋蔥紅參燴洋芋 韭香煎蛋 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	428	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(養生紫米飯) 茄汁魚丁 鮮蔬甜條 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	429	(營養糙米飯) 肉末滷豆干 白菜滷 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	417
點心	蔬菜羹麵	143	鮮蔬糰仔條	143	廣東粥	176	美味關東煮	183	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

第四週	11/22(一)	熱量(kcal)	11/23(二)	熱量(kcal)	11/24(三)	熱量(kcal)	11/25(四)	熱量(kcal)	11/26(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	蘿蔔糕湯	108	草莓土司 牛奶	97	起士三明治 牛奶	138	黑糖小饅頭 牛奶	139
午餐	(營養糙米飯) 銀芽炒豆干 番茄炒蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	399	(香Q白米飯) 彩椒雞丁 鮮菇嫩腐 季節時蔬 冬瓜大骨湯 四季水果	416	(養生紫米飯) 回鍋肉片 黃瓜燴炒 季節時蔬 玉米排骨湯 四季水果	430	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 花瓜雞腿丁 爆三香 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	424
點心	綠豆QQ圓湯	109	什錦鮮蔬麵	123	美味關東煮	183	銀魚玉米粥	140	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

第五週	11/29(一)	熱量(kcal)	11/30(二)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	草莓土司 牛奶	117						
午餐	(營養糙米飯) 百頁悶冬瓜 塔香海芽 季節時蔬 洋芋玉米蛋花湯 四季水果	412	(青蔬銀魚炒飯) 翠綠蛋花湯 四季水果	389						
點心	紅豆地瓜	151	魚丸米粉湯	152						
餐點類別檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <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