

# 幼兒餐點表【110年12月】

第一週		熱量(kcal)		熱量(kcal)	12/1(三)	熱量(kcal)	12/2(四)	熱量(kcal)	12/3(五)	熱量(kcal)
早餐					銀絲捲 牛奶	128	蔬菜麵線	127	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐					(養生紫米飯) 肉末滷杏鮑菇 合菜蛋絲 季節時蔬 蘿蔔大骨湯 四季水果	427	(香Q白米飯) 糖醋雞丁 鮮蔬甜條 季節時蔬 玉米蔬菜雞骨湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 馬鈴薯燉肉 什錦油豆腐 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	437
點心					什錦鮮蔬麵	123	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

第二週	12/6(一)	熱量(kcal)	12/7(二)	熱量(kcal)	12/8(三)	熱量(kcal)	12/9(四)	熱量(kcal)	12/10(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	草莓土司 牛奶	117	蘿蔔糕湯	108	起士三明治 牛奶	147	小餐包 牛奶	97
午餐	(養生紫米飯) 糖醋麵腸 雙色煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	411	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 蔴瓜蒸魚 韭香什錦 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	419	(香Q白米飯) 洋蔥肉燥 芹香燴菇 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	408	(養生紫米飯) 麻婆豆腐 白玉炒肉絲 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	436
點心	紅豆湯圓	162	鮮蔬粿仔條	143	美味關東煮	183	廣東粥	176	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	<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	12/13(一)	熱量(kcal)	12/14(二)	熱量(kcal)	12/15(三)	熱量(kcal)	12/16(四)	熱量(kcal)	12/17(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	黑糖小饅頭 牛奶	139	芝麻拌麵	126	鮪魚土司 牛奶	138	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷麵輪 玉米炒蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	412	(養生紫米飯) 毛豆肉茸 銀芽三絲 季節時蔬 冬菜肉片湯 四季水果	405	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 瓜仔肉 青椒炒豆干 季節時蔬 蘿蔔綜合湯 四季水果	421	(營養糙米飯) 油蔥雞 玉米燒洋芋 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果	441
點心	綠豆QQ圓湯	109	芋頭米粉湯	156	銀魚玉米粥	140	鍋燒烏龍麵	167	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"/> 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	12/20(一)	熱量(kcal)	12/21(二)	熱量(kcal)	12/22(三)	熱量(kcal)	12/23(四)	熱量(kcal)	12/24(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	起士三明治 牛奶	147	小餐包 牛奶	97	黑糖小饅頭 牛奶	139	鮪魚土司 牛奶	138
午餐	(營養糙米飯) 鮮蔬炒豆干 薑燉南瓜 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	401	(什錦炒飯) 翠綠蛋花湯 四季水果	426	(養生紫米飯) 傳統控肉 青豆燴蛋 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	440	(營養糙米飯) 酸菜魚 鮮菇百匯 季節時蔬 玉米蔬菜雞骨湯 四季水果	433	(香Q白米飯) 蔥爆豬柳 黃瓜燴炒 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	419
點心	紅豆湯圓	162	蔬菜羹麵	143	魚丸米粉湯	152	鮮蔬粿仔條	143	雞蓉玉米粥	144
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	12/27(一)	熱量(kcal)	12/28(二)	熱量(kcal)	12/29(三)	熱量(kcal)	12/30(四)	熱量(kcal)	12/31(五)	熱量(kcal)
早餐	麻油蛋花麵線	132	草莓土司 牛奶	117	蘿蔔糕湯	108	銀絲捲 牛奶	128		
午餐	(營養糙米飯) 番茄豆腐 鮮菇燴炒 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	419	(養生紫米飯) 青椒玉筍炒雞丁 客家小炒 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	440	(營養糙米飯) 回鍋肉片 爆三香 季節時蔬 玉筍珍菇湯 四季水果	419	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 高麗菜 四季水果	432	元旦補假	
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		
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

※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