

幼兒餐點表【110年8月】

| 第一週 | 8/2(一) | 熱量(kcal) | 8/3(二) | 熱量(kcal) | 8/4(三) | 熱量(kcal) | 8/5(四) | 熱量(kcal) | 8/6(五) | 熱量(kcal) |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 早餐 | 雞蛋小饅頭 牛奶 | 140 | 草莓土司 牛奶 | 117 | 雞蛋小饅頭 牛奶 | 140 | 起士三明治 牛奶 | 147 | 小餐包 牛奶 | 97 |
| 午餐 | (健康小米飯) 咖哩菇菇滷 蔥爆花生干丁 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果 | 435 | (紅藜飯) 茄汁雞丁 三彩炒肉絲 季節時蔬 豆薯大骨湯 四季水果 | 445 | (香Q白米飯) 蔴瓜蒸肉 甜蔥煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果 | 429 | (日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果 | 381 | (營養糙米飯) 樹子蒸魚 香鬆拌嫩腐 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果 | 406 |
| 點心 | 綠豆QQ圓湯 | 109 | 什錦鮮蔬麵 | 123 | 雞蓉玉米粥 | 144 | 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 |

| 第二週 | 8/9(一) | 熱量(kcal) | 8/10(二) | 熱量(kcal) | 8/11(三) | 熱量(kcal) | 8/12(四) | 熱量(kcal) | 8/13(五) | 熱量(kcal) |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 早餐 | 滑蛋麵線 | 119 | 草莓小饅頭 牛奶 | 146 | 藍莓土司 牛奶 | 119 | 蘿蔔糕湯 | 108 | 鮭魚土司 牛奶 | 138 |
| 午餐 | (養生紫米飯) 什錦烤麩 絲瓜燴珍菇 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果 | 412 | (營養糙米飯) 五香焗肉 芋丁燴炒 季節時蔬 柴魚蔬菜湯 四季水果 | 439 | (香Q白米飯) 松子吻仔魚 塔香肉末嫩腐 季節時蔬 清燉冬瓜湯 四季水果 | 405 | (營養糙米飯) 醬爆肉片 雙色燴蛋 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果 | 432 | 什錦炒飯 紫菜蛋花湯 四季水果 | 426 |
| 點心 | 紅豆湯圓 | 162 | 鮮蔬粿仔條 | 135 | 什錦鮮蔬麵 | 123 | 銀魚玉米粥 | 140 | 肉絲麥片粥 | 106 |
| 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 | 8/16(一) | 熱量(kcal) | 8/17(二) | 熱量(kcal) | 8/18(三) | 熱量(kcal) | 8/19(四) | 熱量(kcal) | 8/20(五) | 熱量(kcal) |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 早餐 | 蔬菜麵線 | 127 | 芋頭小饅頭 牛奶 | 139 | 起士三明治 牛奶 | 147 | 小餐包 牛奶 | 97 | 芝麻拌麵 | 126 |
| 午餐 | 綜合蔬菜燴飯 四季水果 | 427 | (營養糙米飯) 紅燒魚片 蕃茄毛豆燴嫩腐 季節時蔬 蒲瓜大骨湯 四季水果 | 400 | (小薏仁飯) 古都肉燥 雲耳燴竹筍 季節時蔬 菇菇排骨湯 四季水果 | 399 | (燕麥飯) 蠔油雞腿丁 什錦炒肉羹 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果 | 400 | (營養糙米飯) 蔥爆肉絲 茶碗蒸 季節時蔬 鮮味絲瓜湯 四季水果 | 427 |
| 點心 | 芋頭米粉湯 | 156 | 什錦鮮蔬麵 | 123 | 鮮蔬粿仔條 | 135 | 美味關東煮 | 183 | 鍋燒烏龍麵 | 176 |
| 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 | 8/23(一) | 熱量(kcal) | 8/24(二) | 熱量(kcal) | 8/25(三) | 熱量(kcal) | 8/26(四) | 熱量(kcal) | 8/27(五) | 熱量(kcal) |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 早餐 | 滑蛋麵線 | 119 | 草莓土司 牛奶 | 117 | 草莓小饅頭 牛奶 | 146 | 蘿蔔糕湯 | 108 | 鮭魚土司 牛奶 | 138 |
| 午餐 | (高纖麥片飯) 香椿杏鮑菇 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果 | 384 | (營養糙米飯) 椒鹽魚片 豆仔肉末 季節時蔬 冬瓜大骨湯 四季水果 | 405 | 咖哩雞肉飯 紫菜蛋花湯 四季水果 | 428 | (養生紫米飯) 生炒花枝 家常豆腐 季節時蔬 冬菜肉片湯 四季水果 | 417 | (健康小米飯) 古早味豬排 黃瓜炒雞片 季節時蔬 薏仁排骨湯 四季水果 | 453 |
| 點心 | 綠豆QQ圓湯 | 109 | 鍋燒烏龍麵 | 167 | 銀魚玉米粥 | 140 | 鮮蔬粿仔條 | 135 | 檸檬愛玉 | 95 |
| 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 | 8/30(一) | 熱量(kcal) | 8/31(二) | 熱量(kcal) | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 早餐 | 蔬菜麵線 | 127 | 鮮奶小饅頭 牛奶 | 140 | | | | | | |
| 午餐 | (營養糙米飯) 香菇蘿蔔滷 松子羅勒煎蛋 季節時蔬 蕃茄黃豆芽湯 四季水果 | 370 | (紅藜飯) 蔴鳳梨蒸魚 肉末燒洋芋 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果 | 400 | | | | | | |
| 點心 | 紅豆地瓜 | 151 | 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 | | | | | | |

※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