

幼兒餐點表【111年1月】

第一週	1/3(一)	熱量(kcal)	1/4(二)	熱量(kcal)	1/5(三)	熱量(kcal)	1/6(四)	熱量(kcal)	1/7(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮪魚土司 牛奶	138	鮮奶小饅頭 牛奶	125	黑糖小饅頭 牛奶	139	小餐包 牛奶	97
午餐	(養生紫米飯) 塔香燒麵腸 鮮菇燴炒 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	424	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	459	(香Q白米飯) 酥炸柳葉魚 薑燉南瓜 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	462	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(養生紫米飯) 馬鈴薯燉肉 雙色炒蛋 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	471
點心	紅豆湯圓	162	什錦鮮蔬麵	123	鮮蔬粿仔條	143	魚丸米粉湯	152	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

第二週	1/10(一)	熱量(kcal)	1/11(二)	熱量(kcal)	1/12(三)	熱量(kcal)	1/13(四)	熱量(kcal)	1/14(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	119	草莓土司 牛奶	117	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷豆輪 玉米燒洋芋 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	452	(養生紫米飯) 鹹水雞 什錦油豆腐 季節時蔬 綜合蘿蔔湯 四季水果	451	(香Q白米飯) 肉末杏鮑菇 合菜蛋絲 季節時蔬 冬菜雞湯 四季水果	449	(營養糙米飯) 豆干炒肉絲 塔香海芽 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	435	(蒙古烤肉) 玉米蔬菜雞骨湯 四季水果	448
點心	綠豆QQ圓湯	109	鍋燒烏龍麵	167	什錦鮮蔬麵	123	美味關東煮	183	廣東粥	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

第三週	1/17(一)	熱量(kcal)	1/18(二)	熱量(kcal)	1/19(三)	熱量(kcal)	1/20(四)	熱量(kcal)	1/21(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮪魚土司 牛奶	138	芝麻拌麵	126	起士三明治 牛奶	147	小餐包 牛奶	97
午餐	(養生紫米飯) 爆三色 番茄炒蛋 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	418	(香Q白米飯) 醬燉豬肉 黃瓜燴炒 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	446	(肉燥飯) 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	421	(營養糙米飯) 酥炸柳葉魚 鮮菇嫩腐 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	450	(養生紫米飯) 瓜仔雞 鮮蔬銀芽 季節時蔬 大黃瓜湯 四季水果	440
點心	紅豆地瓜	151	芋頭米粉湯	156	美味關東煮	183	鮮蔬粿仔條	143	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	1/24(一)	熱量(kcal)	1/25(二)	熱量(kcal)	1/26(三)	熱量(kcal)	1/27(四)	熱量(kcal)	1/28(五)	熱量(kcal)
早餐	麻油蛋花麵線	132	芋頭小饅頭 牛奶	136	蘿蔔糕湯	108	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴嫩腐 滷三寶 季節時蔬 三絲湯 四季水果	432	(高麗菜炒飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	437	(養生紫米飯) 打拋豬 黃瓜炒肉羹 季節時蔬 玉米蔬菜雞骨湯 四季水果	453	(香Q白米飯) 彩椒雞丁 雞蛋豆腐煲 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	452	全園大圍爐	
點心	綠豆QQ圓湯	109	鍋燒烏龍麵	167	魚丸米粉湯	152	銀魚玉米粥	140	小饅頭+果汁	142
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	1/22(六)補課	熱量(kcal)								
早餐	起士三明治 牛奶	147								
午餐	(番茄肉醬拌麵) 翠綠蛋花湯 四季水果	429								
點心	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								

※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