

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