

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【114年9月餐點表】

第一週	9/1(一)	熱量(kcal)	9/2(二)	熱量(kcal)	9/3(三)	熱量(kcal)	9/4(四)	熱量(kcal)	9/5(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮑魚三明治 牛奶	147	芋頭饅頭 牛奶	119	蔬菜水餃湯	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(油豆腐什錦燴飯) 四季水果	455	(香Q白米飯) 洋芋玉米肉末 黃瓜燴炒 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚燒豆腐 清炒南瓜 季節時蔬 田園蔬菜湯 四季水果	439	(香Q白米飯) 冬瓜燻肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 古早味豆干肉燥 三色燴蛋 季節時蔬 水須肉絲湯 四季水果	447
點心	芋頭米粉湯	131	擔仔麵	145	鮮蔬饅頭條	143	雞蓉玉米粥	144	魚丸米粉湯	152
餐點類別檢核	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	
第二週	9/8(一)	熱量(kcal)	9/9(二)	熱量(kcal)	9/10(三)	熱量(kcal)	9/11(四)	熱量(kcal)	9/12(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	蘿蔔糕湯	108	芝麻拌麵	126	銀絲捲 牛奶	128	滑蛋麵線	135
午餐	(香Q白米飯) 茄汁麵筋 塔香海芽 季節時蔬 蔬菜菇菇湯 四季水果	437	(營養糙米飯) 紅燒杏鮑菇雞丁 小瓜燴炒 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果	441	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 香菇麵筋肉燥 金瓜米粉 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	449	(營養糙米飯) 馬鈴薯燻肉 小瓜鳳梨炒木耳 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	445
點心	大灌麵	131	美味關東煮	163	吻魚玉米粥	140	綠燒烏龍麵	167	肉絲什錦麵	152
餐點類別檢核	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	
第三週	9/15(一)	熱量(kcal)	9/16(二)	熱量(kcal)	9/17(三)	熱量(kcal)	9/18(四)	熱量(kcal)	9/19(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	起士三明治 牛奶	142	蔬菜麵線	127	鮑魚三明治 牛奶	147	黑糖饅頭 牛奶	125
午餐	(香Q白米飯) 雞蛋豆腐煲 什錦南瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果	432	(什錦炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	442	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	441	(香Q白米飯) 瓜仔肉 韭香什錦 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	446	(營養糙米飯) 豆輪燻肉 毛豆燴三色 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	451
點心	蔬菜湯麵	132	廣東粥	176	鮮蔬饅頭條	143	魚丸米粉湯	152	什錦米苔目	145
餐點類別檢核	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	
第四週	9/22(一)	熱量(kcal)	9/23(二)	熱量(kcal)	9/24(三)	熱量(kcal)	9/25(四)	熱量(kcal)	9/26(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	蔬菜水餃湯	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145	銀絲捲 牛奶	128	芝麻拌麵	126
午餐	(香Q白米飯) 鮮蔬炒百頁 洋葱炒蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	435	(營養糙米飯) 芋頭滷肉丁 爆三香 季節時蔬 番茄鮮蔬湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 蒜香吻仔魚 醬爆豆干片 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 打拋豬 什錦炒魚丸 季節時蔬 豆腐雞湯 四季水果	445	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457
點心	蔬菜南瓜粥	122	擔仔麵	145	美味關東煮	163	蔬菜湯麵	132	芋頭香菇燻肉粥	148
餐點類別檢核	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	
第五週	9/29(一)	熱量(kcal)	9/30(二)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐			滑蛋麵線	135						
午餐	教師節假期		(香Q白米飯) 蔥爆肉絲 銀芽三絲 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	443						
點心			鍋燒烏龍麵	167						
餐點類別檢核	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類		◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類 ◎蔬菜類 ◎水果類	

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：洽豐畜牧場

※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

食採用優質健康的
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