

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【114年4月餐點表】

第一週	熱量(kcal)	4/1(二)	熱量(kcal)	4/2(三)	熱量(kcal)	4/3(四)	熱量(kcal)	4/4(五)	熱量(kcal)
早餐		奶油小餐包 牛奶	97	銀絲捲 牛奶	128				
午餐		(義大利麵) 夏威夷披薩 薯條 果汁 四季水果	463	(營養糙米飯) 瓜仔肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	449	兒童節&清明節 連續假期		兒童節&清明節 連續假期	
點心		美味關東煮	163	吻魚玉米粥	140				
餐點類別檢核	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第二週	熱量(kcal)	4/8(一)	熱量(kcal)	4/9(二)	熱量(kcal)	4/10(三)	熱量(kcal)	4/11(四)	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	黑糖饅頭 牛奶	125
午餐		(營養糙米飯) 榨菜炒麵腸 什錦南瓜 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	437	(養生紫米飯) 馬鈴薯燉肉 小瓜燴炒 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	452	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 青椒炒肉絲 爆三香 季節時蔬 玉米清蒸雞骨湯 四季水果	441
點心		芋頭米粉湯	131	鮮蔬雞仔條	143	擔仔麵	145	雞蓉玉米粥	144
餐點類別檢核	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類
第三週	熱量(kcal)	4/14(一)	熱量(kcal)	4/15(二)	熱量(kcal)	4/16(三)	熱量(kcal)	4/17(四)	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	蘿蔔糕湯	108
午餐		(營養糙米飯) 鮮蔬百頁 塔香海芽 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	429	(養生紫米飯) 豆仔肉其 韭香什錦 季節時蔬 芹香芋湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 冬菜雞 什錦燴黃瓜 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 茄汁甜條 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	448
點心		大滷麵	131	美味關東煮	163	廣東粥	176	肉絲什錦麵	152
餐點類別檢核	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類
第四週	熱量(kcal)	4/21(一)	熱量(kcal)	4/22(二)	熱量(kcal)	4/23(三)	熱量(kcal)	4/24(四)	熱量(kcal)
早餐		牛奶饅頭 牛奶	119	芝麻拌麵	126	沙拉蛋吐司 牛奶	145	銀絲捲 牛奶	128
午餐		(營養糙米飯) 素海帶根 番茄炒蛋 季節時蔬 洋葱結菇湯 四季水果	448	(什錦蛋炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	430	(香Q白米飯) 麻婆豆腐 銀芽三絲 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 鹹水雞 薑燉南瓜 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	444
點心		蔬菜南瓜粥	122	鮮蔬雞仔條	143	鍋燒烏龍麵	167	擔仔麵	145
餐點類別檢核	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類
第五週	熱量(kcal)	4/28(一)	熱量(kcal)	4/29(二)	熱量(kcal)	4/30(三)	熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐		滑蛋麵線	135	鮑魚三明治 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108		
午餐		(油豆腐什錦羹飯) 四季水果	455	(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 玉米燒洋芋 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	451	(香Q白米飯) 茄汁鯖魚燒豆腐 金瓜炒米粉 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	446		
點心		蔬菜湯麵	132	魚丸米粉湯	152	芋頭香菇瘦肉粥	148		
餐點類別檢核	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類

※本圖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新鮮豬肉及雞肉

※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
國產新鮮豬肉及雞肉

水果時蔬會因季節性或
連續假期做些微調整