

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【112年02月】

第一週		熱量(kcal)		熱量(kcal)	2/1(三)	熱量(kcal)	2/2(四)	熱量(kcal)	2/3(五)	熱量(kcal)
早餐					芋頭小饅頭 牛奶	136	鮪魚土司 牛奶	147	奶油小餐包 牛奶	97
午餐					(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 馬鈴薯燉肉 金沙豆腐 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	450	(養生紫米飯) 嫩菇雞丁 爆三色 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	456
點心					鮮蔬糰仔條	143	肉燥擔仔麵	145	叻仔魚粥	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	2/6(一)	熱量(kcal)	2/7(二)	熱量(kcal)	2/8(三)	熱量(kcal)	2/9(四)	熱量(kcal)	2/10(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮪魚土司 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108	起士三明治 牛奶	147	鮮奶小饅頭 牛奶	125
午餐	(營養糙米飯) 茄汁麵腸 塔香海芽 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果		(養生紫米飯) 芋丁滷肉末 什錦冬粉 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果		(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 合菜蛋絲 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 高麗菜 四季水果	432	(養生紫米飯) 麻婆豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 菜心雞湯 四季水果	448
點心	綠豆湯	100	美味關東煮	163	魚丸米粉湯	152	香菇肉末粥	176	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
第三週	2/13(一)	熱量(kcal)	2/14(二)	熱量(kcal)	2/15(三)	熱量(kcal)	2/16(四)	熱量(kcal)	2/17(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	黑糖小饅頭 牛奶	125	鮪魚土司 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(營養糙米飯) 什錦杏鮑菇 薑燉南瓜 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	436	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 黃瓜燻肉羹 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	442	(咖哩雞肉飯) 青菜蛋花湯 四季水果	425	(營養糙米飯) 杏鮑菇滷肉末 鮮蔬銀芽 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 蔥爆豬柳 雙色炒蛋 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	443
點心	甜薯紅豆湯	162	肉絲什錦麵	152	美味關東煮	163	雞蓉玉米粥	144	鮮蔬糰仔條	143
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	2/20(一)	熱量(kcal)	2/21(二)	熱量(kcal)	2/22(三)	熱量(kcal)	2/23(四)	熱量(kcal)	2/24(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	芝麻拌麵	126	奶油小餐包 牛奶	97	蘿蔔糕 蛋花湯	113	草莓土司 牛奶	117
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 芹香豆皮 季節時蔬 三絲湯 四季水果	432	(玉米肉絲蛋炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	438	(養生紫米飯) 傳統燻肉 西芹燴炒 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	433	(香Q白米飯) 瓜仔肉 客家小炒 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果	451	(營養糙米飯) 鮮蔬肉絲 雞蛋豆腐煲 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	449
點心	綠豆粥	113	肉燥擔仔麵	145	叻仔魚粥	140	鍋燒烏龍麵	167	魚丸米粉湯	152
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	2/27(一)	熱量(kcal)	2/28(二)	熱量(kcal)		熱量(kcal)	2/4(六)	熱量(kcal)	2/18(六)	熱量(kcal)
早餐							銀絲捲 牛奶	128	起士三明治 牛奶	147
午餐	和平紀念日 彈性放假一天		和平紀念日 放假一天				(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(番茄肉醬拌麵) 紫菜蛋花湯 四季水果	461
點心							紅豆湯圓	151	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"/> 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

※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