

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【112年10月餐點表】

第一週	10/2(一)	熱量(kcal)	10/3(二)	熱量(kcal)	10/4(三)	熱量(kcal)	10/5(四)	熱量(kcal)	10/6(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	117	蘿蔔糕湯	108	芝麻拌麵	126	芋頭小饅頭牛奶	136	鮭魚土司牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 涼拌豆腐 薑燉南瓜 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 毛豆肉茸 鮮菇百燴 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	435	(竹筍肉絲炒飯) 青菜蛋花湯 四季水果	445	(養生紫米飯) 冬菜雞 鮮蔬銀芽 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 爆三香 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	435
點心	綠豆薏仁湯	113	肉燥擔仔麵	145	鮮蔬裸仔條	143	雞蓉玉米粥	144	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
第二週	10/9(一)	熱量(kcal)	10/10(二)	熱量(kcal)	10/11(三)	熱量(kcal)	10/12(四)	熱量(kcal)	10/13(五)	熱量(kcal)
早餐					蔬菜麵線	127	奶油小餐包牛奶	97	清粥小菜	102
午餐	雙十假期		雙十假期		(營養糙米飯) 白玉炒肉絲 合菜蛋絲 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	437	(養生紫米飯) 麻婆豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	428	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436
點心					芋頭米粉湯	156	鍋燒烏龍麵	167	美味關東煮	163
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	10/16(一)	熱量(kcal)	10/17(二)	熱量(kcal)	10/18(三)	熱量(kcal)	10/19(四)	熱量(kcal)	10/20(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲牛奶	128	鮭魚土司牛奶	147	蘿蔔糕湯	108	芝麻拌麵	126	黑糖小饅頭牛奶	125
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 塔香茄子 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	431	(養生紫米飯) 香Q肉燥 芹香豆皮 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	438	(香Q白米飯) 蔥爆豬柳 黃瓜燴炒 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	442	(咖哩雞肉飯) 紫菜豆腐湯 四季水果	425	(營養糙米飯) 嫩菇雞丁 醬炒豆干片 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果	446
點心	紅豆湯圓	151	肉絲什錦麵	152	吻魚玉米粥	140	鮮蔬裸仔條	143	綠豆地瓜湯	113
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	10/23(一)	熱量(kcal)	10/24(二)	熱量(kcal)	10/25(三)	熱量(kcal)	10/26(四)	熱量(kcal)	10/27(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司牛奶	117	奶油小餐包牛奶	97	清粥小菜	102	銀絲捲牛奶	128	沙拉蛋吐司牛奶	145
午餐	(菇菇什錦羹飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 茄汁雞丁 塔香海芽 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	434	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 什錦炒肉羹 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 洋蔥炒肉末 玉米燒洋芋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	445	(養生紫米飯) 鮮蔬肉絲 番茄毛豆燴嫩肉 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	448
點心	檸檬愛玉	103	美味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167	魚丸米粉湯	152	甜薯紅豆湯	162
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	10/30(一)	熱量(kcal)	10/31(二)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	草莓土司牛奶	117						
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 彩絲銀芽 季節時蔬 玉米洋芋湯 四季水果	429	(香Q白米飯) 芋丁滷肉末 什錦冬粉 季節時蔬 鮮蔬菇湯 四季水果	448						
點心	粉圓米苔目	151	吻魚玉米粥	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

*本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：秋安畜牧場

*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