

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【114年8月餐點表】

第一週		熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	8/1(五)	熱量(kcal)		
早餐							草莓土司 牛奶	117		
午餐							(香Q白米飯) 古早味肉燥 鮮蔬甜條 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	450		
點心							鮮蔬糯米條	143		
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類		
第二週		8/4(一)	8/5(二)	8/6(三)	8/7(四)	8/8(五)	熱量(kcal)	熱量(kcal)		
早餐	蔬菜麵線	127	芝麻拌麵	126	起士三明治 牛奶	142	銀絲捲 牛奶	128	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(香Q白米飯) 雞蛋豆腐煲 塔香海芽 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	435	(玉米肉絲蛋炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	442	(營養糙米飯) 芋頭滷肉末 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	448	(香Q白米飯) 馬鈴薯燉肉 銀芽三絲 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	447	(營養糙米飯) 冬菜雞 金瓜米粉 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果	448
點心	芋頭米粉湯	131	什錦米苔目	145	吻魚玉米粥	140	美味關東煮	163	擔仔麵	145
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	
第三週		8/11(一)	8/12(二)	8/13(三)	8/14(四)	8/15(五)	熱量(kcal)	熱量(kcal)		
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	鮭魚三明治 牛奶	147	滑蛋麵線	135	蘿蔔糕湯	108	芋頭饅頭 牛奶	119
午餐	(菇菇燴飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 打拋豬 韭香什錦 季節時蔬 玉米清蒸雞骨湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 吻仔魚炒豆干 三絲炒蛋 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	447	(營養糙米飯) 香Q肉燥 什錦炒肉羹 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	453	(香Q白米飯) 冬瓜燉肉 玉米燒洋芋 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	451
點心	玉米雞蛋粥	136	鮮蔬糯米條	143	魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167	雞蓉玉米粥	144
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	
第四週		8/18(一)	8/19(二)	8/20(三)	8/21(四)	8/22(五)	熱量(kcal)	熱量(kcal)		
早餐	草莓土司 牛奶	117	蔬菜水餃湯	125	芝麻拌麵	126	黑糖饅頭 牛奶	125	起士三明治 牛奶	142
午餐	(香Q白米飯) 番茄炒蛋 爆三香 季節時蔬 洋葱菇菇湯 四季水果	439	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚燒豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	450	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 吉鮑菇滷肉末 青豆仁燴蛋 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	451	(營養糙米飯) 台式小炒 什錦炒豆薯 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	449
點心	蔬菜湯麵	132	肉絲什錦麵	152	廣東粥	176	美味關東煮	163	擔仔麵	145
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	
第五週		8/25(一)	8/26(二)	8/27(三)	8/28(四)	8/29(五)	熱量(kcal)	熱量(kcal)		
早餐	滑蛋麵線	135	鮭魚三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(香Q白米飯) 涼拌豆腐 什錦南瓜 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	438	(營養糙米飯) 蒜香吻仔魚 塔香茄子 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	444	(香Q白米飯) 蒜香吻仔魚 白玉炒肉絲 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	446	(營養糙米飯) 豆輪燉肉 醬爆豆干片 季節時蔬 三絲湯 四季水果	451	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457
點心	大滷麵	131	竹筍瘦肉香菇粥	150	鍋燒烏龍麵	167	魚丸米粉湯	152	雞蓉玉米粥	144
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎蔬菜類 ◎豆魚肉蛋類	

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：治豐畜牧場

※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