

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【111年12月】

第一週				熱量(kcal)		熱量(kcal)	12/1(四)	熱量(kcal)	12/2(五)	熱量(kcal)
早餐							鮪魚土司 牛奶	147	芝麻拌麵	126
午餐							(營養糙米飯) 肉末杏鮑菇 銀芽三絲 季節蔬菜 蘿蔔雞湯 水果	422	(咖哩豬肉飯) 紫菜蛋花湯 水果	425
點心							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
第二週	12/5(一)	熱量(kcal)	12/6(二)	熱量(kcal)	12/7(三)	熱量(kcal)	12/8(四)	熱量(kcal)	12/9(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	奶油小餐包 牛奶	97	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷豆輪 塔香茄子 季節蔬菜 薑絲海芽湯 水果	421	(營養糙米飯) 瓜仔肉 芹香豆皮 季節時蔬 什錦金針湯 水果	449	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 水果	436	(營養糙米飯) 冬瓜控肉 爆三香 季節蔬菜 黃金玉米湯 水果	425	(營養糙米飯) 白玉炒肉絲 紅蔘炒蛋 季節蔬菜 鮮菇什錦湯 水果	437
點心	紅豆湯圓	151	蘿蔔關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167	叻仔魚粥	140	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
第三週	12/12(一)	熱量(kcal)	12/13(二)	熱量(kcal)	12/14(三)	熱量(kcal)	12/15(四)	熱量(kcal)	12/16(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	起士三明治 牛奶	138	鮮奶小饅頭 牛奶	139	蘿蔔糕湯	108	鮪魚土司 牛奶	147
午餐	(養生紫米飯) 番茄毛豆燴豆腐 鮮菇燴炒 季節蔬菜 芹香洋芋湯 水果		(叻仔魚炒飯) 綜合蔬菜湯 水果	390	(香Q白米飯) 絞肉炒豆丁 什錦炒肉羹 季節蔬菜 玉米蛋花湯 水果	449	(養生紫米飯) 冬菜雞 金沙豆腐 季節蔬菜 木須肉絲湯 水果	428	(營養糙米飯) 打拋豬 鮮蔬甜條 季節蔬菜 一品冬瓜湯 水果	427
點心	綠豆湯	100	芋頭米粉湯	156	肉燥擔仔麵	145	鮮蔬糰仔條	143	香菇肉末粥	176
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	12/19(一)	熱量(kcal)	12/20(二)	熱量(kcal)	12/21(三)	熱量(kcal)	12/22(四)	熱量(kcal)	12/23(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	草莓土司 牛奶	117	銀絲捲 牛奶	128	起士三明治 牛奶	138	黑糖小饅頭 牛奶	125
午餐	(營養糙米飯) 鮮蔬豆干 番茄炒蛋 季節蔬菜 三絲湯 水果		(養生紫米飯) 香Q滷肉 鮮蔬銀芽 季節蔬菜 黃瓜雞湯 水果		(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 芹香豆皮 季節蔬菜 牛蒡雞湯 水果	438	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 季節蔬菜 水果	432	(養生紫米飯) 麻婆豆腐 合菜蛋絲 季節蔬菜 鮮筍珍菇湯 水果	433
點心	甜薯紅豆湯	162	蘿蔔關東煮	163	叻仔魚粥	140	肉絲什錦麵	152	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
第五週	12/26(一)	熱量(kcal)	12/27(二)	熱量(kcal)	12/28(三)	熱量(kcal)	12/29(四)	熱量(kcal)	12/30(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮪魚土司 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	奶油小餐包 牛奶	97
午餐	(菇菇什錦羹飯) 水果	427	(養生紫米飯) 三絲燴肉絲 雞蛋豆腐煲 季節蔬菜 玉米蔬菜雞骨湯 水果	433	(香Q白米飯) 嫩菇雞丁 塔香海芽 季節蔬菜 雙色蘿蔔湯 水果		(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 薑燻南瓜 季節蔬菜 健康花椰湯 水果		(營養糙米飯) 洋芋滷肉末 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 結頭菜湯 水果	435
點心	綠豆粥	113	魚丸米粉湯	152	肉燥擔仔麵	145	香菇肉末粥	176	麻油雞麵線	154
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