

新中華文藻幼兒園 幼兒餐點表【111年7月】

第一週		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)	7/1(五)	熱量(kcal)
早餐									銀絲捲 牛奶	128
午餐									(咖哩豬肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	428
點心									鮮蔬什錦麵	123
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	7/4(一)	熱量(kcal)	7/5(二)	熱量(kcal)	7/6(三)	熱量(kcal)	7/7(四)	熱量(kcal)	7/8(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	起士三明治 牛奶	147	黑糖小饅頭 牛奶	139	蘿蔔糕湯	108	鮭魚土司 牛奶	138
午餐	(營養糙米飯) 小瓜炒麵腸 薑絲南瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果	392	(養生紫米飯) 打拋豬 鮮蔬甜條 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	417	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 什錦燴黃瓜 季節時蔬 竹筍大骨湯 四季水果	428	(什錦雞肉燴飯) 四季水果	455	(營養糙米飯) 芋香炒肉末 金沙豆腐 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	428
點心	綠豆薏仁湯	113	芋頭米粉湯	156	鮮蔬粿仔條	143	吻仔魚粥	140	美味關東煮	183
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	7/11(一)	熱量(kcal)	7/12(二)	熱量(kcal)	7/13(三)	熱量(kcal)	7/14(四)	熱量(kcal)	7/15(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	芝麻拌麵	126	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117	鮮奶小饅頭 牛奶	125
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 滷三寶 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	412	(竹筍肉絲蛋炒飯) 蘿蔔雞湯 四季水果	455	(養生紫米飯) 蔥爆豬柳 絲瓜燴菇 季節時蔬 黃金玉米雞湯 四季水果	412	(香Q白米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 合菜蛋絲 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	412	(營養糙米飯) 蔥燒雞丁 塔香茄子 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	432
點心	紅豆湯圓	162	雞蓉玉米粥	144	檸檬愛玉	103	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
第四週	7/18(一)	熱量(kcal)	7/19(二)	熱量(kcal)	7/20(三)	熱量(kcal)	7/21(四)	熱量(kcal)	7/22(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	起士三明治 牛奶	138	鮭魚土司 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 銀芽三絲 季節時蔬 薑絲海牙湯 四季水果	422	(肉燥飯) 竹筍大骨湯 四季水果	426	(香Q白米飯) 花瓜雞丁 鮮蔬百燴 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	439	(營養糙米飯) 馬鈴薯燉肉 金瓜炒米粉 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	459	(養生紫米飯) 青椒炒肉絲 番茄炒蛋 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	421
點心	甜薯綠豆湯	133	鮮蔬粿仔條	143	廣東粥	176	仙草蜜	107	美味關東煮	183
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	7/25(一)	熱量(kcal)	7/26(二)	熱量(kcal)	7/27(三)	熱量(kcal)	7/28(四)	熱量(kcal)	7/29(五)	熱量(kcal)
早餐							蔬菜麵線	127	草莓土司 牛奶	117
午餐	小暑假		小暑假		小暑假		(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(青蔬銀魚炒飯) 洋芋玉米蛋花湯 四季水果	390
點心							魚丸米粉湯	152	蔬菜蛋粥	127
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