

# 新中華文藻幼兒園易寶貝分班

## 【113年10月餐點表】

第一週	熱量(kcal)	10/1(二)	熱量(kcal)	10/2(三)	熱量(kcal)	10/3(四)	熱量(kcal)	10/4(五)	熱量(kcal)
早餐		芝麻拌麵	126	蘿蔔糕湯	108	鮮奶饅頭牛奶	119	沙拉蛋吐司牛奶	145
午餐		(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 鮮蔬肉絲 塔香茄子 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	433	(養生紫米飯) 瓜仔肉 絲瓜燴蛋 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	443	(香Q白米飯) 冬瓜燻肉 銀芽三絲 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	447
點心		竹筍瘦肉粥	151	美味關東煮	163	擔仔麵	145	鮮蔬饅仔條	143
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第二週	熱量(kcal)	10/7(一)	熱量(kcal)	10/8(二)	熱量(kcal)	10/9(三)	熱量(kcal)	10/10(四)	熱量(kcal)
早餐	127	蔬菜麵線	127	鮭魚三明治牛奶	147	蔬菜水餃湯	125	國慶日放假	
午餐	430	(營養糙米飯) 香菇滷豆輪 什錦南瓜 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	430	(養生紫米飯) 台式小炒 韭菜炒蛋 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	438	(香Q白米飯) 杏鮑菇滷肉末 什錦冬粉 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	445	(銀魚清蒸炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	390
點心	122	南瓜蔬菜粥	122	魚丸米粉湯	152	鍋燒白龍麵	167	什錦米苔目	145
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第三週	熱量(kcal)	10/14(一)	熱量(kcal)	10/15(二)	熱量(kcal)	10/16(三)	熱量(kcal)	10/17(四)	熱量(kcal)
早餐	117	草莓土司牛奶	117	沙拉蛋吐司牛奶	145	黑糖饅頭牛奶	125	滑蛋麵線	125
午餐	427	(營養糙米飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 紅薯洋芋燻肉 三絲燴蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 鹹水雞 爆三香 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	448	(養生紫米飯) 打拋豬 鮮蔬甜條 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	442
點心	132	大滷麵	132	吻魚玉米粥	140	當歸雞米粉湯	152	美味關東煮	163
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第四週	熱量(kcal)	10/21(一)	熱量(kcal)	10/22(二)	熱量(kcal)	10/23(三)	熱量(kcal)	10/24(四)	熱量(kcal)
早餐	128	銀絲捲牛奶	128	芝麻拌麵	126	芋頭饅頭牛奶	136	蔬菜麵線	127
午餐	443	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 洋葱炒蛋 季節時蔬 蔬菜菇湯 四季水果	443	(玉米肉絲蛋炒飯) 豆薯雞湯 四季水果	435	(香Q白米飯) 芋角燻肉丁 金瓜米粉 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 豆干滷肉末 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 鮮筍雞湯 四季水果	451
點心	156	芋頭米粉湯	156	鮮蔬饅仔條	152	肉絲什錦麵	143	香菇瘦肉粥	176
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第五週	熱量(kcal)	10/28(一)	熱量(kcal)	10/29(二)	熱量(kcal)	10/30(三)	熱量(kcal)	10/31(四)	熱量(kcal)
早餐	125	滑蛋麵線	125	鮭魚三明治牛奶	147	鮮奶饅頭牛奶	119	奶油小餐包牛奶	97
午餐	457	(營養糙米飯) 茄汁甜條 塔香海芽 季節時蔬 三絲湯 四季水果	457	(香Q白米飯) 豆丁肉茸 芹香炒豆皮 季節時蔬 玉米清蒸雞骨湯 四季水果	457	(養生紫米飯) 小魚乾炒豆干 紅薯炒蛋 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	457	(仔錦肉羹燴飯) 四季水果	457
點心	131	蔬菜湯麵	131	鍋燒烏龍麵	167	芋頭香菇燻肉粥	148	魚丸米粉湯	152
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類

※本圖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圖官網，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