

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【112年05月】

第一週	5/1(一)	熱量(kcal)	5/2(二)	熱量(kcal)	5/3(三)	熱量(kcal)	5/4(四)	熱量(kcal)	5/5(五)	熱量(kcal)
早餐			蔬菜麵線	127	黑糖小饅頭 牛奶	125	鮭魚土司 牛奶	147	奶油小餐包 牛奶	97
午餐	勞動節放假一天		(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(營養糙米飯) 豆仔肉茸 銀芽三絲 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果	444	(香Q白米飯) 花瓜雞丁 金沙豆腐 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	452	(養生紫米飯) 蔥爆豬柳 塔香茄子 季節時蔬 玉米清蔬雞湯 四季水果	447
點心			綠豆湯	100	鮮蔬裸仔條	143	鍋燒烏龍麵	167	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
第二週	5/8(一)	熱量(kcal)	5/9(二)	熱量(kcal)	5/10(三)	熱量(kcal)	5/11(四)	熱量(kcal)	5/12(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117	芝麻拌麵	126	蘿蔔糕湯	108	鮮奶小饅頭 牛奶	119
午餐	(營養糙米飯) 滷麵輪 蒲瓜燴炒 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 冬瓜燻肉 鮮菇百燴 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	445	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 茄汁甜條 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	448	(養生紫米飯) 打拋豬 韭香什錦 季節時蔬 豆薯大骨湯 四季水果	453
點心	檸檬愛玉	103	魚丸米粉湯	152	香菇肉末粥	176	甜薯紅豆湯	162	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	5/15(一)	熱量(kcal)	5/16(二)	熱量(kcal)	5/17(三)	熱量(kcal)	5/18(四)	熱量(kcal)	5/19(五)	熱量(kcal)
早餐	清粥小菜	102	起士三明治 牛奶	147	芋頭小饅頭 牛奶	136	鮭魚土司 牛奶	147	奶油小餐包 牛奶	97
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 塔香海芽 季節時蔬 洋蔥菇湯 四季水果	439	(玉米肉絲蛋炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	442	(營養糙米飯) 傳統燻肉 爆三香 季節時蔬 冬菜雞湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 芋香肉丁 什錦炒肉羹 季節時蔬 蒲瓜大骨湯 四季水果	455	(營養糙米飯) 青椒芋筍炒雞丁 玉米燒洋芋 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	446
點心	綠豆薏仁湯	113	肉燥擔仔麵	145	鮮蔬裸仔條	143	肉絲什錦麵	152	雞蓉玉米粥	144
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	5/22(一)	熱量(kcal)	5/23(二)	熱量(kcal)	5/24(三)	熱量(kcal)	5/25(四)	熱量(kcal)	5/26(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	火腿三明治 牛奶	145	蘿蔔糕 蛋花湯	113	銀絲捲 牛奶	128	芝麻拌麵	126
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 滷三寶 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	433	(營養糙米飯) 香Q滷肉 玉筍炒花椰 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	448	(養生紫米飯) 杏鮑菇滷肉末 洋蔥炒紅蔘 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 茄汁雞丁 芹香豆皮 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	451	(咖哩雞肉飯) 薑絲海芽湯 四季水果	425
點心	芋頭米粉湯	156	綠豆地瓜湯	113	吻魚玉米粥	140	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
第四週	5/29(一)	熱量(kcal)	5/30(二)	熱量(kcal)	5/31(三)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	滑蛋麵線	125	起士三明治 牛奶	147				
午餐	(菇菇什錦羹飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 芋香燻肉末 黃瓜燴什錦 季節時蔬 竹筍大骨湯 四季水果	456	(養生紫米飯) 馬鈴薯燻肉 絲瓜燴菇 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	450				
點心	紅豆湯圓	151	魚丸米粉湯	152	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

※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