

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【111年10月】

第一週	10/3(一)	熱量(kcal)	10/4(二)	熱量(kcal)	10/5(三)	熱量(kcal)	10/6(四)	熱量(kcal)	10/7(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	奶油小餐包 牛奶	97	鮮奶小饅頭 牛奶	125	鮪魚土司 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 滷麵輪 塔香茄子 季節蔬菜 三絲湯 水果	411	(養生紫米飯) 青椒炒肉絲 麻婆豆腐 季節蔬菜 牛蒡雞湯 水果	421	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 水果	425	(營養糙米飯) 打拋豬 鮮蔬甜條 季節蔬菜 冬菜肉絲湯 水果	417	(香Q白米飯) 冬瓜控肉 爆三香 季節蔬菜 黃金玉米湯 水果	425
點心	紅豆湯圓	162	魚丸米粉湯	152	鮮蔬糰仔條	143	雞蓉玉米粥	144	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
第二週	10/10(一)	熱量(kcal)	10/11(二)	熱量(kcal)	10/12(三)	熱量(kcal)	10/13(四)	熱量(kcal)	10/14(五)	熱量(kcal)
早餐			滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	銀絲捲 牛奶	128	起士三明治 牛奶	147
午餐	國慶日放假一天		(吻仔魚炒飯) 綜合蔬菜湯 水果	390	(營養糙米飯) 鮮蔬雞丁 金沙豆腐 季節蔬菜 黃瓜雞湯 水果	412	(養生紫米飯) 絞肉炒豆丁 什錦炒肉羹 季節蔬菜 鮮筍珍菇湯 水果	449	(香Q白米飯) 傳統爌肉 西芹燴炒 季節蔬菜 雙色蘿蔔湯 水果	423
點心			綠豆湯	100	美味關東煮	183	鮮蔬什錦麵	123	吻仔魚粥	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
第三週	10/17(一)	熱量(kcal)	10/18(二)	熱量(kcal)	10/19(三)	熱量(kcal)	10/20(四)	熱量(kcal)	10/21(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮪魚土司 牛奶	147	黑糖小饅頭 牛奶	139	奶油小餐包 牛奶	97	芝麻拌麵	126
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 彩絲銀芽 季節蔬菜 玉米蛋花湯 水果	426	(養生紫米飯) 瓜仔肉 番茄炒蛋 季節蔬菜 冬瓜大骨湯 水果	440	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 什錦燴黃瓜 季節蔬菜 木須肉絲湯 水果	428	(營養糙米飯) 白玉炒肉絲 紅蔘燴蛋 季節蔬菜 鮮菇什錦湯 水果	437	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 水果	436
點心	仙草蜜	107	芋頭米粉湯	156	鮮蔬糰仔條	143	廣東粥	176	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
第四週	10/24(一)	熱量(kcal)	10/25(二)	熱量(kcal)	10/26(三)	熱量(kcal)	10/27(四)	熱量(kcal)	10/28(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117	芋頭小饅頭 牛奶	136	蘿蔔糕湯	108	起士三明治 牛奶	147
午餐	(菇菇什錦羹飯) 水果	427	(營養糙米飯) 鮮蔬炒肉絲 雞蛋豆腐煲 季節蔬菜 玉米清蔬雞骨湯 水果	433	(養生紫米飯) 芋丁滷肉末 什錦冬粉 季節蔬菜 翠綠蛋花湯 水果	441	(香Q白米飯) 冬菜雞 玉米燒洋芋 季節蔬菜 什錦金針湯 水果	443	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 三絲燴肉絲 季節蔬菜 蘿蔔雞湯 水果	438
點心	甜薯紅豆湯	162	魚丸米粉湯	152	鮮蔬什錦麵	123	吻仔魚粥	140	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	10/31(一)	熱量(kcal)								
早餐	滑蛋麵線	125								
午餐	(營養糙米飯) 青椒炒豆干 塔香海芽 季節蔬菜 番茄金針湯 水果	418								
點心	綠豆薏仁	113								
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