

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【111年8月】

第一週	8/1(一)	熱量(kcal)	8/2(二)	熱量(kcal)	8/3(三)	熱量(kcal)	8/4(四)	熱量(kcal)	8/5(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮭魚土司 牛奶	147	芝麻拌麵	126	草莓土司 牛奶	117	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(營養糙米飯) 榨菜炒麵腸 絲瓜燴菇 季節蔬菜 紫菜味噌湯 水果	417	(養生紫米飯) 肉絲炒豆干 什錦炒肉羹 季節蔬菜 三絲湯 水果	441	(什錦炒飯) 青菜豆腐湯 水果	426	(營養糙米飯) 豆仔肉茸 蒲瓜燴炒 季節蔬菜 什錦金針湯 水果	427	(養生紫米飯) 花瓜雞丁 金沙豆腐 季節蔬菜 雙色蘿蔔湯 水果	439
點心	紅豆湯圓	151	鮮蔬什錦麵	123	鮮蔬糰仔條	143	鍋燒烏龍麵	167	叻仔魚粥	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
第二週	8/8(一)	熱量(kcal)	8/9(二)	熱量(kcal)	8/10(三)	熱量(kcal)	8/11(四)	熱量(kcal)	8/12(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	奶油小餐包 牛奶	97	芋頭小饅頭 牛奶	136	起士三明治 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 塔香海芽 季節蔬菜 鮮採菇湯 水果	399	(香Q白米飯) 鮮蔬肉絲 雞蛋豆腐煲 季節蔬菜 黃瓜雞湯 水果	433	(養生紫米飯) 冬瓜控肉 銀芽三絲 季節蔬菜 牛蒡雞湯 水果	434	(咖哩豬肉飯) 紫菜蛋花湯 水果	428	(營養糙米飯) 杏鮑菇滷肉末 薑絲南瓜 季節蔬菜 玉米清蔬雞骨湯 水果	436
點心	甘草綠豆湯	100	魚丸米粉湯	152	美味關東煮	183	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
第三週	8/15(一)	熱量(kcal)	8/16(二)	熱量(kcal)	8/17(三)	熱量(kcal)	8/18(四)	熱量(kcal)	8/19(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	銀絲捲 牛奶	128	鮭魚土司 牛奶	147	黑糖小饅頭 牛奶	139
午餐	(菇菇什錦羹飯) 水果	427	(養生紫米飯) 白玉炒肉絲 爆三香 季節蔬菜 枸杞絲瓜湯 水果	428	(香Q白米飯) 絞肉炒豆干 洋蔥紅薯炒蛋 季節蔬菜 冬菜肉絲湯 水果	438	(營養糙米飯) 高麗菜炒肉絲 塔香茄子 季節蔬菜 鮮菇什錦湯 水果	425	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 水果	436
點心	檸檬愛玉	103	鮮蔬什錦麵	123	鮮蔬糰仔條	143	芋頭米粉湯	156	廣東粥	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	8/22(一)	熱量(kcal)	8/23(二)	熱量(kcal)	8/24(三)	熱量(kcal)	8/25(四)	熱量(kcal)	8/26(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮭魚土司 牛奶	147	鮮奶小饅頭 牛奶	125	蘿蔔糕湯	108	奶油小餐包 牛奶	97
午餐	(營養糙米飯) 青椒炒豆干 番茄炒蛋 季節蔬菜 薑絲海芽湯 水果	421	(什錦雞肉燴飯) 水果	455	(養生紫米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 三絲燴肉絲 季節蔬菜 鮮筍珍菇湯 水果	438	(香Q白米飯) 瓜仔肉 茄汁甜條 季節蔬菜 冬瓜大骨湯 水果	440	(營養糙米飯) 洋蔥炒肉絲 滷三寶 季節蔬菜 黃金玉米湯 水果	432
點心	紅豆地瓜	151	美味關東煮	183	魚丸米粉湯	152	叻仔魚粥	140	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
第五週	8/29(一)	熱量(kcal)	8/30(二)	熱量(kcal)	8/31(三)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		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				
午餐	(營養糙米飯) 滷麵輪 芹香燴炒 季節蔬菜 海芽嫩腐湯 水果	422	(叻仔魚炒飯) 綜合蔬菜湯 水果	390	(香Q白米飯) 麻婆豆腐 什錦炒肉羹 季節蔬菜 木須肉絲湯 水果	420				
點心	綠豆薏仁	113	仙草蜜	107	廣東粥	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

※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