

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【114年5月餐點表】

第一週		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)	5/1(四)	熱量(kcal)	5/2(五)	熱量(kcal)
早餐									芋頭饅頭 牛奶	119
午餐						勞動節 放假一天			(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436
點心									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	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第二週	5/5(一)	熱量(kcal)	5/6(二)	熱量(kcal)	5/7(三)	熱量(kcal)	5/8(四)	熱量(kcal)	5/9(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	芝麻拌麵	126	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔油豆輪 洋葱炒蛋 季節時蔬 鮮菇珍菇湯 四季水果	437	(吻仔魚炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	390	(香Q白米飯) 花瓜雞丁 蒲瓜燴炒 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	452	(營養糙米飯) 杏鮑菇肉末 洋葱炒紅薯 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 台式小炒 塔香茄子 季節時蔬 玉米清蒸雞骨湯 四季水果	447
點心	芋頭米粉湯	131	雞蓉玉米粥	144	美味關東煮	163	魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167
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	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第三週	5/12(一)	熱量(kcal)	5/13(二)	熱量(kcal)	5/14(三)	熱量(kcal)	5/15(四)	熱量(kcal)	5/16(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	135	鮑魚三明治 牛奶	147	黑糖饅頭 牛奶	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(結結燴飯) 四季水果	427	(香Q白米飯) 豆干滷肉末 芹香豆皮 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	451	(營養糙米飯) 茄汁雞丁 韭香什錦 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 冬瓜燻肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	446	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 小瓜燴炒 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	447
點心	蔬菜南瓜粥	122	擔仔麵	145	什錦米苔目	145	肉絲什錦麵	152	吻仔魚米粥	140
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	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第四週	5/19(一)	熱量(kcal)	5/20(二)	熱量(kcal)	5/21(三)	熱量(kcal)	5/22(四)	熱量(kcal)	5/23(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	蔬菜水餃湯	125	蔬菜麵線	127	蘿蔔糕湯	108	起士三明治 牛奶	142
午餐	(香Q白米飯) 榨菜炒麵腸 薑嫩南瓜 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	438	(營養糙米飯) 鮮蔬雞肉末 爆三香 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	448	(香Q白米飯) 鮮蔬雞丁 雞蛋豆腐煲 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	451	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 絲瓜燴菇 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	445	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457
點心	蔬菜湯麵	132	美味關東煮	163	鮮蔬饅仔條	143	廣東粥	176	鍋燒烏龍麵	167
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	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第五週	5/26(一)	熱量(kcal)	5/27(二)	熱量(kcal)	5/28(三)	熱量(kcal)	5/29(四)	熱量(kcal)	5/30(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	鮑魚三明治 牛奶	147	滑蛋麵線	135	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 青菜蛋花湯 四季水果	440	(香Q白米飯) 馬鈴薯燻肉 韭菜炒雞蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	447	(營養糙米飯) 茄汁鮑魚燒豆腐 金瓜炒米粉 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	446	(榨香飯) 田園蔬菜湯 四季水果	430	端午節假期	
點心	大滷麵	131	魚丸米粉湯	152	芋頭香菇肉肉粥	148	擔仔麵	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	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：洽豐畜牧場

※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園官網，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