

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【115年10月餐點表】

第一週							10/1(四)	熱量(kcal)	10/2(五)	熱量(kcal)
活力早點							鮪魚三明治 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108
營養午餐							(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 芋芋玉米肉末 絲瓜燴菇 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	443
下午點心							鮮蔬裸仔條	143	雞蓉玉米粥	144
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
第二週	10/5(一)	熱量(kcal)	10/6(二)	熱量(kcal)	10/7(三)	熱量(kcal)	10/8(四)	熱量(kcal)	10/9(五)	熱量(kcal)
活力早點	牛奶饅頭 牛奶	119	起士三明治 牛奶	142	銀絲捲 牛奶	128	蔬菜麵線	127		
營養午餐	(香Q白米飯) 涼拌豆腐 洋蔥炒蛋 季節時蔬 田園蔬菜湯 四季水果	437	(什錦炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	430	(營養糙米飯) 冬瓜燉肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	441	(香Q白米飯) 紅燒杏鮑菇雞丁 爆三香 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	439	雙十節彈性放假	
下午點心	芋頭米粉湯	131	擔仔麵	145	銀魚玉米粥	140	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	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類		
第三週	10/12(一)	熱量(kcal)	10/13(二)	熱量(kcal)	10/14(三)	熱量(kcal)	10/15(四)	熱量(kcal)	10/16(五)	熱量(kcal)
活力早點	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	芝麻拌麵	126	蔬菜水餃湯	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145
營養午餐	(香Q白米飯) 滷豆輪 銀芽炒三絲 季節時蔬 蔬菜菇湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 古早味豆干肉燥 毛豆燴三色 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	447	(咖哩雞肉飯) 海芽蛋花湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 鮮蔬肉絲 青豆仁燴蛋 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 蒜香吻仔魚 塔香茄子 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	443
下午點心	蔬菜湯麵	132	魚丸米粉湯	152	廣東粥	167Kcal	鮮蔬裸仔條	143	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
第四週	10/19(一)	熱量(kcal)	10/20(二)	熱量(kcal)	10/21(三)	熱量(kcal)	10/22(四)	熱量(kcal)	10/23(五)	熱量(kcal)
活力早點	芋頭饅頭 牛奶	119	鮪魚三明治 牛奶	147	沙拉蛋吐司 牛奶	145	黑糖饅頭 牛奶	125	滑蛋麵線	125
營養午餐	(香Q白米飯) 番茄炒蛋 薑燉南瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果	438	(營養糙米飯) 瓜仔肉 玉米燒洋芋 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	443	(香Q白米飯) 打拋豬 金瓜米粉 季節時蔬 玉米清蔬雞骨湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 紅參燉肉 什錦黃瓜 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	442	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457
下午點心	玉米蛋花粥	136	什錦肉絲麵	152	美味關東煮	163	擔仔麵	145	芋頭香菇瘦肉粥	148
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	10/26(一)	熱量(kcal)	10/27(二)	熱量(kcal)	10/28(三)	熱量(kcal)	10/29(四)	熱量(kcal)	10/30(五)	熱量(kcal)
活力早點			蔬菜麵線	127	蘿蔔糕湯	108	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117
營養午餐			(吻仔魚炒飯) 玉米蛋花湯 四季水果	390	(香Q白米飯) 鮮蔬雞丁 茄汁甜條 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	447	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 合菜蛋絲 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 芋丁燻肉 洋蔥炒紅參 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果	449
下午點心			大滷麵	131	什錦米苔目	145	雞蓉玉米粥	144	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	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：嘉豪畜牧場

※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，每天實際菜色拍照公告於本園官網，請家長上網了解

※若菜單公布後有更正，會在前一天的官網及班級app提前告知家長更正後的餐點表

水果時蔬會因季節性或連續假期做些微調整
食採選用優質健康的國產生鮮豬肉及雞肉