

# 新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【112年07月】

第一週	7/3(一)	熱量(kcal)	7/4(二)	熱量(kcal)	7/5(三)	熱量(kcal)	7/6(四)	熱量(kcal)	7/7(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮭魚土司 牛奶	147	奶油小餐包 牛奶	97	黑糖小饅頭 牛奶	125	起士三明治 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 酸菜炒麵腸 番茄炒蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果		(養生紫米飯) 肉末滷豆丁 蒲瓜燴炒 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	441	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	425	(營養糙米飯) 冬瓜控肉 南瓜炒米粉 季節時蔬 玉米蔬菜雞骨湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 鹹水雞 麻婆豆腐 季節時蔬 竹筍大骨湯 四季水果	449
點心	綠豆薏仁湯	113	肉絲什錦麵	152	魚丸米粉湯	152	鮮蔬粿仔條	143	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	7/10(一)	熱量(kcal)	7/11(二)	熱量(kcal)	7/12(三)	熱量(kcal)	7/13(四)	熱量(kcal)	7/14(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	蘿蔔糕湯	108	沙拉蛋吐司 牛奶	145	芝麻拌麵	126	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 薑燉南瓜 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	436	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 蘋果	390	(養生紫米飯) 茄汁雞丁 小瓜燴菇 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	438	(香Q白米飯) 杏鮑菇肉末 銀芽三絲 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	434	(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 茄汁甜條 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	448
點心	檸檬愛玉	103	美味關東煮	163	甜薯紅豆湯	162	香菇肉末粥	176	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	7/17(一)	熱量(kcal)	7/18(二)	熱量(kcal)	7/19(三)	熱量(kcal)	7/20(四)	熱量(kcal)	7/21(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	鮭魚土司 牛奶	147	蔬菜麵線	127	奶油小餐包 牛奶	97	鮮奶小饅頭 牛奶	119
午餐	(營養糙米飯) 滷豆輪 蒲瓜燴炒 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	433	(香Q白米飯) 青椒炒肉絲 洋蔥炒蛋 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	439	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 玉米燒洋芋 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	448	肉燥鴿蛋飯 綜合蔬菜湯 四季水果	415	(營養糙米飯) 鮮蔬雞丁 塔香海牙 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	442
點心	芋頭米粉湯	156	綠豆地瓜湯	113	雞蓉玉米粥	144	鮮蔬粿仔條	143	肉燥擔仔麵	145
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	7/24(一)	熱量(kcal)	7/25(二)	熱量(kcal)	7/26(三)	熱量(kcal)	7/27(四)	熱量(kcal)	7/28(五)	熱量(kcal)
早餐							草莓土司 牛奶	117	蘿蔔糕 蛋花湯	113
午餐	放小暑假		放小暑假		放小暑假		(青蔬銀魚炒飯) 青菜豆腐湯 四季水果	390	(肉絲什錦炒麵) 黃瓜雞湯 四季水果	405
點心							粉圓米苔目	151	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
第四週	7/31(一)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125								
午餐	(營養糙米飯) 金沙豆腐 塔香茄子 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	431								
點心	甜薯紅豆湯	162								
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