

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【114年6月餐點表】

第一週	6/2(一)	熱量(kcal)	6/3(二)	熱量(kcal)	6/4(三)	熱量(kcal)	6/5(四)	熱量(kcal)	6/6(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	135	芋頭饅頭 牛奶	119	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蘿蔔糕湯	108	草莓土司 牛奶	117
午餐	(結結增飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 鮮蔬炒肉絲 醬燒豆干 季節時蔬 玉米清蔬雞骨湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 紅蘿蔔燉肉 彩椒銀芽 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	447	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 黃瓜燴炒 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	450	(香Q白米飯) 南瓜雞丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	445
點心	蔬菜湯麵	132	鮮蔬粿仔條	143	吻魚玉米粥	140	擔仔麵	145	魚丸米粉湯	152
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類	
第二週	6/9(一)	熱量(kcal)	6/10(二)	熱量(kcal)	6/11(三)	熱量(kcal)	6/12(四)	熱量(kcal)	6/13(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮭魚三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	奶油小餐包 牛奶	97	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 塔香茄子 季節時蔬 三絲湯 四季水果	435	(香Q白米飯) 瓜仔肉 西芹燴炒 季節時蔬 冬瓜湯 四季水果	446	(營養糙米飯) 蒜香吻仔魚 茄汁甜條 季節時蔬 豆腐雞湯 四季水果	443	(日式親子丼飯) 味噌海苔湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 打拋豬 蒲瓜燴炒 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	442
點心	芋頭米粉湯	131	鮮蔬玉米粥	144	鍋燒烏龍麵	167	芋味關東煮	163	什錦米苔目	145
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類	
第三週	6/16(一)	熱量(kcal)	6/17(二)	熱量(kcal)	6/18(三)	熱量(kcal)	6/19(四)	熱量(kcal)	6/20(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	起士三明治 牛奶	142	滑蛋麵線	135	蘿蔔糕湯	108	黑糖饅頭 牛奶	125
午餐	(營養糙米飯) 鮮蔬百耳 塔香海芽 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	432	(玉米肉絲蛋炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	442	(香Q白米飯) 馬鈴薯燉肉 小瓜燴炒 季節時蔬 鮮菇玉筍湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 蔥爆豬肉 絲瓜燴蛋 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 冬菜雞 金沙豆腐 季節時蔬 田園蔬菜湯 四季水果	448
點心	南瓜蔬菜粥	122	擔仔麵	145	鮮蔬粿仔條	143	廣東粥	176	肉絲什錦麵	152
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類	
第四週	6/23(一)	熱量(kcal)	6/24(二)	熱量(kcal)	6/25(三)	熱量(kcal)	6/26(四)	熱量(kcal)	6/27(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	蔬菜水餃湯	125	銀絲捲 牛奶	128	芝麻拌麵	126	鮭魚三明治 牛奶	147
午餐	(香Q白米飯) 榨菜炒麵腸 爆三香 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	437	(營養糙米飯) 傳統燻肉 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 竹筍湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 客家小炒 青豆仁燴蛋 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果	447	(肉燥飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	415	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚燒豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	451
點心	大滷麵	131	魚丸米粉湯	152	美味關東煮	163	芋頭香菇燻肉粥	148	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類		☑全穀類並類 ☑豆魚肉蛋類 ☑蔬菜類 ☑水果類	
第五週	6/30(一)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117								
午餐	(香Q白米飯) 番茄炒蛋 滷三寶 季節時蔬 結結洋蔥湯 四季水果	438								
點心	蔬菜湯麵	132								
餐點類別檢核	☑全穀類並類 ☑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