

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【111年9月】

第一週	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	9/1(四)	熱量(kcal)	9/2(五)	熱量(kcal)			
早餐				銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108			
午餐				(營養糙米飯) 冬菜雞丁 薑絲南瓜 季節蔬菜 三絲湯 水果	441	(養生紫米飯) 芋香燴肉末 黃瓜燴什錦 季節蔬菜 清燉冬瓜湯 水果	432			
點心				魚丸米粉湯	152	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		
第二週	9/5(一)	熱量(kcal)	9/6(二)	熱量(kcal)	9/7(三)	熱量(kcal)	9/8(四)	熱量(kcal)	9/9(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	草莓土司 牛奶	117	芋頭小饅頭 牛奶	136	起士三明治 牛奶	138		
午餐	(營養糙米飯) 小瓜炒麵腸 絲瓜燴炒 季節蔬菜 玉米蛋花湯 水果	420	(養生紫米飯) 青椒玉筍雞丁 合菜蛋絲 季節蔬菜 黃瓜雞湯 水果	438	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 什錦冬粉 季節蔬菜 雙色蘿蔔湯 水果	429	(什錦肉羹燴飯) 水果	457	中秋節補假一天	
點心	紅豆湯圓	151	鍋燒烏龍麵	167	吻仔魚粥	140	檸檬愛玉	103		
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		
第三週	9/12(一)	熱量(kcal)	9/13(二)	熱量(kcal)	9/14(三)	熱量(kcal)	9/15(四)	熱量(kcal)	9/16(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮭魚土司 牛奶	147	鮮奶小饅頭 牛奶	125	芝麻拌麵	126	黑糖小饅頭 牛奶	139
午餐	(營養糙米飯) 滷麵輪 塔香茄子 季節蔬菜 鮮採菇菇湯 水果	412	(什錦炒飯) 青菜豆腐湯 水果	426	(香Q白米飯) 瓜仔肉 西芹燴炒 季節蔬菜 牛蒡雞湯 水果	435	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 枸杞絲瓜燴蛋 季節蔬菜 黃金玉米湯 水果	436	(營養糙米飯) 壽喜燒肉 鮮菇百燴 季節蔬菜 番茄白菜湯 水果	445
點心	綠豆薏仁	113	鮮蔬粿仔條	143	美味關東煮	183	雞蓉玉米粥	144	芋頭米粉湯	156
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	9/19(一)	熱量(kcal)	9/20(二)	熱量(kcal)	9/21(三)	熱量(kcal)	9/22(四)	熱量(kcal)	9/23(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	奶油小餐包 牛奶	97	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	鮭魚土司 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 銀芽三絲 季節蔬菜 薑絲海芽湯 水果	418	(香Q白米飯) 蔥爆豬柳 茄汁甜條 季節蔬菜 玉米鮮蔬雞骨湯 水果	441	(養生紫米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 小瓜燴炒 季節蔬菜 什錦金針湯 水果	439	(營養糙米飯) 馬鈴薯燉肉 金沙豆腐 季節蔬菜 綜合蔬菜湯 水果	446	(咖哩豬肉飯) 紫菜蛋花湯 水果	428
點心	甜薯紅豆湯	162	魚丸米粉湯	152	廣東粥	176	鍋燒烏龍麵	167	仙草蜜	107
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	9/26(一)	熱量(kcal)	9/27(二)	熱量(kcal)	9/28(三)	熱量(kcal)	9/29(四)	熱量(kcal)	9/30(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	起士三明治 牛奶	138	芋頭小饅頭 牛奶	136	鮭魚土司 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 塔香海芽 季節蔬菜 番茄金針湯 水果	422	(養生紫米飯) 花瓜雞丁 玉米燒洋芋 季節蔬菜 木須肉絲湯 水果	443	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 水果	436	(營養糙米飯) 鮮蔬肉絲 雞蛋豆腐煲 季節蔬菜 一品冬瓜湯 水果	428	(香Q白米飯) 豆仔肉茸 什錦炒肉羹 季節蔬菜 蘿蔔雞湯 水果	440
點心	綠豆湯	133	鮮蔬什錦麵	123	美味關東煮	183	吻仔魚粥	140	鮮蔬粿仔條	143
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