

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【112年08月】

第一週	熱量(kcal)	8/1(二)	熱量(kcal)	8/2(三)	熱量(kcal)	8/3(四)	熱量(kcal)	8/4(五)	熱量(kcal)	
早餐		草莓土司 牛奶	117	沙拉蛋吐司 牛奶	145	鮮奶小饅頭 牛奶	119	奶油小餐包 牛奶	97	
午餐		(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(營養糙米飯) 馬鈴薯燉肉 絲瓜燴菇 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	438	肉燥飯 青菜豆腐湯 四季水果	415	(營養糙米飯) 冬菜雞 爆三香 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	455	
點心		鮮蔬糰仔條	143	肉燥擔仔麵	145	吻魚玉米粥	140	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	
第二週	8/7(一)	熱量(kcal)	8/8(二)	熱量(kcal)	8/9(三)	熱量(kcal)	8/10(四)	熱量(kcal)	8/11(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮭魚土司 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108	黑糖小饅頭 牛奶	125	芝麻拌麵	126
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	427	(香Q白米飯) 豆仔肉茸 什錦炒肉羹 季節時蔬 玉米清蔬雞湯 四季水果	447	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 塔香茄子 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 杏鮑菇雞丁 小瓜燴炒 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	451	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436
點心	綠豆薏仁湯	113	肉絲什錦麵	152	香菇肉末粥	176	魚丸米粉湯	152	美味關東煮	163
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
第三週	8/14(一)	熱量(kcal)	8/15(二)	熱量(kcal)	8/16(三)	熱量(kcal)	8/17(四)	熱量(kcal)	8/18(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	沙拉蛋吐司 牛奶	145	芋頭小饅頭 牛奶	136	鮭魚土司 牛奶	147	清粥小菜	102
午餐	(營養糙米飯) 鮮蔬干片 薑絲南瓜 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果	431	(咖哩雞肉飯) 玉米蛋花湯 四季水果	425	(養生紫米飯) 冬瓜燻肉 銀芽三絲 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 鮮蔬肉絲 番茄毛豆燴豆腐 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	433	(營養糙米飯) 瓜仔肉 韭香什錦 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	446
點心	芋頭米粉湯	156	吻魚玉米粥	140	鮮蔬糰仔條	143	甜薯紅豆湯	162	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
第四週	8/21(一)	熱量(kcal)	8/22(二)	熱量(kcal)	8/23(三)	熱量(kcal)	8/24(四)	熱量(kcal)	8/25(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	奶油小餐包 牛奶	97	黑糖小饅頭 牛奶	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蘿蔔糕 蛋花湯	113
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷豆輪 蒲仔燴炒 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	433	(香Q白米飯) 蔥爆豬柳 鮮蔬甜條 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	448	(什錦炒飯) 鮮筍珍菇湯 四季水果	430	(養生紫米飯) 杏鮑菇滷肉末 南瓜炒米粉 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 茄汁雞丁 什錦燴黃瓜 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	434
點心	紅豆湯圓	151	雞蓉玉米粥	144	魚丸米粉湯	152	肉絲什錦麵	152	粉圓米苔目	151
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
第四週	8/28(一)	熱量(kcal)	8/29(二)	熱量(kcal)	8/30(三)	熱量(kcal)	8/31(四)	熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	銀絲捲 牛奶	128	鮭魚土司 牛奶	147	芝麻拌麵	126		
午餐	(菇菇什錦羹飯) 四季水果	427	(養生紫米飯) 花瓜雞丁 台式小炒 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	449	(營養糙米飯) 古早味燻肉 涼拌海芽 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	435	(香Q白米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 三絲炒肉絲 季節時蔬 洋蔥菇湯 四季水果	438		
點心	檸檬愛玉	103	吻魚玉米粥	140	美味關東煮	163	綠豆地瓜湯	113		
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

※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