

新中華文藻幼兒園

【114年1月餐點表】

第一週	熱量(kcal)	熱量(kcal)	1/1(三)	熱量(kcal)	1/2(四)	熱量(kcal)	1/3(五)	熱量(kcal)		
早餐					蔬菜麵線	127	黑糖饅頭牛奶	125		
午餐			元旦放假一天		(菇菇燴飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 豆干滷肉末 小瓜燴炒 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	442		
點心					當歸糯米粉湯	152	吻魚玉米粥	140		
餐點類別檢核	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類		
第二週	1/6(一)	熱量(kcal)	1/7(二)	熱量(kcal)	1/8(三)	熱量(kcal)	1/9(四)	熱量(kcal)	1/10(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲牛奶	128	芝麻拌麵	126	芋頭饅頭牛奶	119	鮭魚三明治牛奶	147	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 油豆輪 銀芽三絲 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果	421	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 高麗菜 四季水果	432	(養生紫米飯) 冬瓜燻肉 三絲燴蛋 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 洋葱炒肉絲 塔香茄子 季節時蔬 健康花椰湯 四季水果	439	(香Q白米飯) 瓜仔肉 爆三香 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	445
點心	大灌麵	132	什錦米苔目	145	擔仔麵	145	雞蓉玉米粥	144	鮮蔬饅仔條	143
餐點類別檢核	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第三週	1/13(一)	熱量(kcal)	1/14(二)	熱量(kcal)	1/15(三)	熱量(kcal)	1/16(四)	熱量(kcal)	1/17(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司牛奶	117	蔬菜水餃湯	125	鮮奶饅頭牛奶	119	起士三明治牛奶	142	蔬菜麵線	127
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 薑燉南瓜 季節時蔬 玉米洋芋湯 四季水果	419	(養生紫米飯) 芋丁滷肉末 西芹燴炒 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 蒜香吻仔魚 鮮蔬甜條 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	435	(營養糙米飯) 冬菜雞 紅薯炒蛋 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	440	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457
點心	蔬菜湯麵	131	美味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167	香菇瘦肉粥	176	魚丸米粉湯	152
餐點類別檢核	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第四週	1/20(一)	熱量(kcal)	1/21(二)	熱量(kcal)	1/22(三)	熱量(kcal)	1/23(四)	熱量(kcal)	1/24(五)	熱量(kcal)
早餐	麻油蛋麵線	135	鮭魚三明治牛奶	147	沙拉蛋吐司牛奶	145	蘿蔔糕湯	108	奶油小餐包牛奶	97
午餐	(營養糙米飯) 鮮蔬百頁 塔香海芽 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	417	(養生紫米飯) 馬鈴薯滷肉末 甜蔥炒蛋 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	438	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 鮮蔬肉絲 醬炒豆干片 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	441	全國大圍爐	
點心	芋頭米粉湯	156	鮮蔬饅仔條	143	肉絲什錦麵	143	芋頭香菇滷肉粥	148	綠豆地瓜湯	113
餐點類別檢核	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第五週	1/27(一)	熱量(kcal)	1/28(二)	熱量(kcal)	1/29(三)	熱量(kcal)	1/30(四)	熱量(kcal)	1/31(五)	熱量(kcal)
早餐										
午餐	春節連續假期		春節連續假期		春節連續假期		春節連續假期		春節連續假期	
點心										
餐點類別檢核	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(莖類) ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類(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：秋安畜牧場

※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