

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【113年12月餐點表】

| 第一週 | 12/2(一) | 熱量(kcal) | 12/3(二) | 熱量(kcal) | 12/4(三) | 熱量(kcal) | 12/5(四) | 熱量(kcal) | 12/6(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 | 蘿蔔糕湯 | 108 |
| 午餐 | (營養糙米飯) 菇菇燴飯 四季水果 | 427 | (營養糙米飯) 肉末豆丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果 | 437 | (養生紫米飯) 冬菜雞 爆三香 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果 | 448 | (香Q白米飯) 芋角油肉丁 塔香茄子 季節時蔬 冬瓜湯 四季水果 | 443 | (營養糙米飯) 瓜仔肉 韭香什錦 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果 | 431 |
| 點心 | 蒜茸湯麵 | 131 | 擔仔麵 | 145 | 什錦米苔目 | 145 | 雞蓉玉米粥 | 144 | 魚丸米粉湯 | 152 |
| 餐點類別標註 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 |
| 第二週 | 12/9(一) | 熱量(kcal) | 12/10(二) | 熱量(kcal) | 12/11(三) | 熱量(kcal) | 12/12(四) | 熱量(kcal) | 12/13(五) | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 麻油蛋麵線 | 135 | 鮭魚三明治 牛奶 | 147 | 芝麻拌麵 | 126 | 銀絲捲 牛奶 | 128 | 沙拉蛋吐司 牛奶 | 145 |
| 午餐 | (營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 薑嫩南瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果 | 419 | (香Q白米飯) 青椒炒肉絲 什錦炒肉羹 季節時蔬 鮮蔬菇湯 四季水果 | 445 | (日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果 | 436 | (養生紫米飯) 紅薯洋芋燉肉 合菜蛋絲 季節時蔬 健康花椰湯 四季水果 | 439 | (營養糙米飯) 杏鮑菇燉肉末 鮮蔬甜鮮 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果 | 438 |
| 點心 | 大滷麵 | 132 | 美味關東煮 | 163 | 芋頭香菇瘦肉粥 | 148 | 肉絲什錦麵 | 143 | 鮮蔬饅仔條 | 143 |
| 餐點類別標註 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀粗莖類 ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 |
| 第三週 | 12/16(一) | 熱量(kcal) | 12/17(二) | 熱量(kcal) | 12/18(三) | 熱量(kcal) | 12/19(四) | 熱量(kcal) | 12/20(五) | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 蔬菜麵線 | 127 | 蔬菜水餃湯 | 125 | 蘿蔔糕湯 | 108 | 黑糖饅頭 牛奶 | 125 | 起士三明治 牛奶 | 142 |
| 午餐 | (營養糙米飯) 茄汁麵腸 塔香海芽 季節時蔬 玉米洋芋湯 四季水果 | 421 | (香Q白米飯) 傳統燻肉 金沙豆腐 季節時蔬 金針雞湯 四季水果 | 436 | (養生紫米飯) 花椰玉筍炒雞丁 洋蔥炒蛋 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果 | 434 | (營養糙米飯) 銀魚炒豆干 芹香豆皮 季節時蔬 黃金雞湯 四季水果 | 433 | (什錦肉羹燴飯) 四季水果 | 457 |
| 點心 | 芋頭米粉湯 | 156 | 吻魚玉米粥 | 140 | 擔仔麵 | 145 | 鍋燒烏龍麵 | 167 | 紅豆湯圓 | 151 |
| 餐點類別標註 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀粗莖類 ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 |
| 第四週 | 12/23(一) | 熱量(kcal) | 12/24(二) | 熱量(kcal) | 12/25(三) | 熱量(kcal) | 12/26(四) | 熱量(kcal) | 12/27(五) | 熱量(kcal) |
| 早餐 | 麻油蛋麵線 | 135 | 草莓土司 牛奶 | 117 | 芝麻拌麵 | 126 | 芋頭饅頭 牛奶 | 119 | 鮭魚三明治 牛奶 | 147 |
| 午餐 | (營養糙米飯) 番茄炒蛋 銀芽三絲 季節時蔬 冬菜鮮蔬湯 四季水果 | 396 | (養生紫米飯) 麻婆豆腐 金瓜米粉 季節時蔬 玉米清蔬雞骨湯 四季水果 | 441 | (香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 高麗菜 四季水果 | 432 | (營養糙米飯) 打拋豬 玉米燒洋芋 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果 | 439 | (香Q白米飯) 鮮蔬肉絲 西芹燴炒 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果 | 422 |
| 點心 | 南瓜蔬菜粥 | 122 | 美味關東煮 | 163 | 鮮蔬饅仔條 | 143 | 魚丸米粉湯 | 152 | 香菇雞肉粥 | 176 |
| 餐點類別標註 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀粗莖類 ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 |
| 第五週 | 12/30(一) | 熱量(kcal) | 12/31(二) | 熱量(kcal) | | | | | | |
| 早餐 | 銀絲捲 牛奶 | 128 | 沙拉蛋吐司 牛奶 | 145 | | | | | | |
| 午餐 | (營養糙米飯) 鮮蔬百頁 什錦南瓜 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果 | 403 | (銀魚清蔬炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果 | 390 | | | | | | |
| 點心 | 大滷麵 | 132 | 鍋燒烏龍麵 | 167 | | | | | | |
| 餐點類別標註 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎全穀粗莖類 ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎豆魚肉蛋類 | ◎蔬菜類 ◎水果類 | ◎全穀粗莖類 ◎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