

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【114年12月餐點表】

第一週	12/1(一)	熱量(kcal)	12/2(二)	12/3(三)	熱量(kcal)	12/4(四)	熱量(kcal)	12/5(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜燉線	127	草莓土司 牛奶	蘿蔔糕湯	108	銀絲捲 牛奶	128	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(結結燴飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 蔥爆豬柳 合菜蛋絲 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	(香Q白米飯) 麻婆豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 瓜仔雞 銀芽三絲 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果	443	(香Q白米飯) 肉末燒豆丁 爆三香 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	446
點心	大油麵	131	鮮蔬雞仔條	雞蓉玉米粥	144	魚丸米粉湯	152	擔仔麵	145
餐點類別/熱核	同全穀根莖類 同豆魚肉蛋類	同蔬菜類 同水果類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類
第二週	12/8(一)	熱量(kcal)	12/9(二)	12/10(三)	熱量(kcal)	12/11(四)	熱量(kcal)	12/12(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	芝麻拌麵	起士三明治 牛奶	142	滑蛋麵線	135	鮭魚三明治 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔油豆輪 什錦南瓜 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	438	(什錦炒飯) 海芽蛋花湯 四季水果	(香Q白米飯) 芋丁滷肉末 什錦冬粉 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	442	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 紅薯炒蛋 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	439	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 玉米 高麗菜 四季水果	432
點心	蔬菜湯麵	132	銀魚玉米粥	鍋燒烏龍麵	167	美味關東煮	163	肉絲什錦麵	152
餐點類別/熱核	同全穀根莖類 同豆魚肉蛋類	同蔬菜類 同水果類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類
第三週	12/15(一)	熱量(kcal)	12/16(二)	12/17(三)	熱量(kcal)	12/18(四)	熱量(kcal)	12/19(五)	熱量(kcal)
早餐	黑糖饅頭 牛奶	125	蔬菜水餃湯	沙拉蛋吐司 牛奶	145	銀絲捲 牛奶	128	蔬菜燉線	127
午餐	(香Q白米飯) 榨菜炒麵腸 甜蔥炒蛋 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	429	(營養糙米飯) 肉末古鮑菇 金瓜米粉 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	(日式親子丼飯) 海芽味噌湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 毛豆燴三色 季節時蔬 青蔬玉米雞骨湯 四季水果	448	(香Q白米飯) 打拋豬 什錦炒百匯 季節時蔬 腐皮高麗菜湯 四季水果	444
點心	玉米雞蛋粥	136	鮮蔬雞仔條	擔仔麵	145	廣東粥	176	紅豆湯圓	151
餐點類別/熱核	同全穀根莖類 同豆魚肉蛋類	同蔬菜類 同水果類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類
第四週	12/22(一)	熱量(kcal)	12/23(二)	12/24(三)	熱量(kcal)	12/25(四)	12/26(五)	12/27(六)	12/28(日)
早餐	滑蛋麵線	135	鮭魚三明治 牛奶	草莓土司 牛奶	117			蔬菜水餃湯	125
午餐	(香Q白米飯) 什錦油豆腐 彩椒銀芽 季節時蔬 玉米洋芋湯 四季水果	431	(營養糙米飯) 三絲炒肉絲 塔香海芽 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	(香Q白米飯) 嫩菇雞丁 雙色炒蛋 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	443	行憲紀念日 放假一天		(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457
點心	蔬菜湯麵	132	美味關東煮	雞蓉玉米粥	144			魚丸米粉湯	152
餐點類別/熱核	同全穀根莖類 同豆魚肉蛋類	同蔬菜類 同水果類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類
第四週	12/29(一)	熱量(kcal)	12/30(二)	12/31(三)	12/31(三)	12/31(三)	12/31(三)	12/31(三)	12/31(三)
早餐	芋頭饅頭 牛奶	119	蘿蔔糕湯	起士三明治 牛奶	142				
午餐	(香Q白米飯) 雞蛋豆腐煲 薑蔥南瓜 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	429	(營養糙米飯) 蒜香吻仔魚 茄汁甜條 季節時蔬 健康花椰湯 四季水果	(咖哩雞肉飯) 青菜蛋花湯 四季水果	425				
點心	芋頭米粉湯	131	鍋燒烏龍麵	芋頭香酥雞肉粥	148				
餐點類別/熱核	同全穀根莖類 同豆魚肉蛋類	同蔬菜類 同水果類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類	同全穀根莖類 同蔬菜類 同豆魚肉蛋類

※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