

# 新中華文藻幼兒園易寶貝分班

## 【114年2月餐點表】

第一週	2/3(一)	熱量(kcal)	2/4(二)	熱量(kcal)	2/5(三)	熱量(kcal)	2/6(四)	熱量(kcal)	2/7(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮪魚三明治 牛奶	147	鮮奶饅頭 牛奶	119	沙拉蛋吐司 牛奶	145	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(油豆腐什錦羹飯) 四季水果	455	(營養糙米飯) 芋丁滷豆末 什錦冬粉 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果	443	(養生紫米飯) 杏鮑菇雞丁 合菜蛋絲 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	448	(香Q白米飯) 傳統爌肉 小瓜燴炒 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 洋葱炒肉絲 爆三香 季節時蔬 豆腐蛋花湯 四季水果	446
點心	蔬菜湯麵	131	魚丸米粉湯	152	吻魚玉米粥	140	鮮菇綠仔條	143	擔仔麵	145
餐點類別檢核	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第二週	2/10(一)	熱量(kcal)	2/11(二)	熱量(kcal)	2/12(三)	熱量(kcal)	2/13(四)	熱量(kcal)	2/14(五)	熱量(kcal)
早餐	麻油蛋麵線	135	蔬菜水餃湯	125	芋頭饅頭 牛奶	119	芝麻拌麵	126	起士三明治 牛奶	142
午餐	(營養糙米飯) 樟茶炒麵腸 塔香海芽 季節時蔬 三絲湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	442	(養生紫米飯) 鮮豉豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 健康花椰湯 四季水果	446	(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) 三絲炒肉絲 番茄炒蛋 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	445
點心	芋頭米粉湯	156	雞蓉玉米粥	144	鮮菇綠仔條	143	蔥味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第三週	2/17(一)	熱量(kcal)	2/18(二)	熱量(kcal)	2/19(三)	熱量(kcal)	2/20(四)	熱量(kcal)	2/21(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	蔬菜麵線	127	黑糖饅頭 牛奶	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145	麻油蛋麵線	135
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 彩絲銀芽 季節時蔬 玉筍菇菇湯 四季水果	438	(玉米肉絲蛋炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	438	(香Q白米飯) 鮮蔬雞丁 芹香豆皮 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 杏鮑菇滷肉末 金瓜米粉 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	449	(養生紫米飯) 馬鈴薯燴肉 小瓜燴蛋 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	445
點心	蔬菜湯麵	131	美味關東煮	163	當歸雞米粉湯	152	肉絲什錦麵	143	芋頭香菇燻肉粥	148
餐點類別檢核	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第四週	2/24(一)	熱量(kcal)	2/25(二)	熱量(kcal)	2/26(三)	熱量(kcal)	2/27(四)	熱量(kcal)	2/28(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	鮪魚三明治 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108	芝麻拌麵	126		
午餐	(營養糙米飯) 薑蔥油豆輪 洋葱炒蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	431	(養生紫米飯) 鮮蔬肉絲 薑絲南瓜 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	440	(營養糙米飯) 瓜仔肉 客家小炒 季節時蔬 青蔬玉米雞骨湯 四季水果	447	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	和平紀念日 放假一天	
點心	大滷麵	132	魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167	雞蓉玉米粥	144		
餐點類別檢核	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第五週	2/8(六)補課日	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	起士三明治 牛奶	142								
午餐	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436								
點心	美味關東煮	163								
餐點類別檢核	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀類 ☑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