

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【112年01月】

第一週	1/2(一)	熱量(kcal)	1/3(二)	熱量(kcal)	1/4(三)	熱量(kcal)	1/5(四)	熱量(kcal)	1/6(五)	熱量(kcal)
早餐			蔬菜麵線	127	鮭魚土司 牛奶	147	黑糖小饅頭 牛奶	125	蘿蔔糕湯	108
午餐	元旦放假		(營養糙米飯) 麻婆豆腐 鮮蔬甜條 季節蔬菜 蘿蔔雞湯 水果	428	(香Q白米飯) 蔥爆豬柳 芹香豆皮 季節蔬菜 鮮筍珍菇湯 水果	437	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 水果	436	(營養糙米飯) 瓜仔雞 合菜蛋絲 季節蔬菜 黃金玉米湯 水果	439
點心			甜薯紅豆湯	162	鮮蔬糰仔條	143	芋頭米粉湯	156	叻仔魚粥	140
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	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類
第二週	1/9(一)	熱量(kcal)	1/10(二)	熱量(kcal)	1/11(三)	熱量(kcal)	1/12(四)	熱量(kcal)	1/13(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	起士三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷豆輪 彩絲銀芽 季節蔬菜 青菜豆腐湯 水果	421	(叻仔魚炒飯) 綜合蔬菜湯 水果	390	(養生紫米飯) 冬瓜控肉 洋蔥炒紅蔘 季節蔬菜 什錦金針湯 水果	433	(營養糙米飯) 毛豆肉茸 鮮菇百燴 季節蔬菜 木須肉絲湯 水果	435	(香Q白米飯) 白玉炒肉絲 青豆燴蛋 季節蔬菜 冬瓜大骨湯 水果	425
點心	綠豆湯	100	鍋燒烏龍麵	167	美味關東煮	163	香菇肉末粥	176	肉絲什錦麵	152
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	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類
第三週	1/16(一)	熱量(kcal)	1/17(二)	熱量(kcal)	1/18(三)	熱量(kcal)	1/19(四)	熱量(kcal)	1/20(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮭魚土司 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108	奶油小餐包 牛奶	97		
午餐	(營養糙米飯) 番茄炒蛋 爆三香 季節蔬菜 薑絲海芽湯 水果	426	(養生紫米飯) 肉末杏鮑菇 什錦炒肉羹 季節時蔬 牛蒡雞湯 水果	431	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 水果	425	全園大圍爐		春節假期	
點心	紅豆湯圓	151	肉燥擔仔麵	145	雞蓉玉米粥	144	小饅頭+果汁	142		
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	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類
第四週	1/23(一)	熱量(kcal)	1/24(二)	熱量(kcal)	1/25(三)	熱量(kcal)	1/26(四)	熱量(kcal)	1/27(五)	熱量(kcal)
早餐										
午餐	春節假期		春節假期		春節假期		春節假期		春節假期	
點心										
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	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類
第五週	1/30(一)	熱量(kcal)	1/31(二)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)	1/7(六)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117					鮮奶小饅頭 牛奶	139
午餐	(什錦炒飯) 青菜蛋花湯 水果	426	(香Q白米飯) 鮮蔬炒肉絲 塔香茄子 季節蔬菜 青木瓜雞湯 水果	449					(什錦肉羹燴飯) 水果	457
點心	綠豆粥	113	魚丸米粉湯	152					肉燥擔仔麵	145
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	<input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類

※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