

新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【112年09月】

第一週		熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	9/1(五)	熱量(kcal)			
早餐						滑蛋麵線	97			
午餐						(營養糙米飯) 杏鮑菇雞丁 爆三香 季節時蔬 木瓜雞湯 四季水果	445			
點心						鮮蔬粿仔條	143			
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		
第二週		9/4(一)	9/5(二)	9/6(三)	9/7(四)	9/8(五)	熱量(kcal)			
早餐	草莓土司 牛奶	117	鮪魚土司 牛奶	147	芝麻拌麵	芋頭小饅頭 牛奶	136	奶油小餐包 牛奶	97	
午餐	(營養糙米飯) 酸菜炒麵腸 塔香海芽 季節時蔬 三絲湯 四季水果	427	(養生紫米飯) 冬瓜燻肉 鮮菇百燴 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	445	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 玉米燒洋芋 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	451	(香Q白米飯) 鮮蔬雞丁 塔香茄子 季節時蔬 竹筴大骨湯 四季水果	448
點心	綠豆薏仁湯	113	雞蓉玉米粥	144	美味關東煮	163	鮮蔬什錦麵	123	魚丸米粉湯	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		9/11(一)	9/12(二)	9/13(三)	9/14(四)	9/15(五)	熱量(kcal)			
早餐	銀絲捲 牛奶	128	奶油小餐包 牛奶	97	蘿蔔糕 蛋花湯	113	清粥小菜	102	蔬菜麵線	127
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 薑燉南瓜 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	433	(香Q白米飯) 打拋豬 韭香什錦 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	453	(養生紫米飯) 芋香肉丁 什錦炒肉羹 季節時蔬 蒲瓜大骨湯 四季水果	455	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	425	(營養糙米飯) 肉末豆丁 銀芽三絲 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	446
點心	芋頭米粉湯	156	吻魚玉米粥	140	甜薯紅豆湯	162	美味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167
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		9/18(一)	9/19(二)	9/20(三)	9/21(四)	9/22(五)	熱量(kcal)			
早餐	草莓土司 牛奶	117	滑蛋麵線	97	沙拉蛋吐司 牛奶	145	鮮奶小饅頭 牛奶	125	鮪魚土司 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 蒲瓜燴炒 季節時蔬 腐皮高麗菜湯 四季水果	431	(養生紫米飯) 青椒玉筍雞丁 絲瓜燴菇 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	451	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(營養糙米飯) 馬鈴薯燻肉 洋蔥炒紅蔘 季節時蔬 玉米清蔬雞湯 四季水果	441	(香Q白米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 小瓜燴炒 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	442
點心	檸檬愛玉	103	肉燥擔仔麵	145	綠豆湯	100	廣東粥	176	鮮蔬粿仔條	143
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		9/25(一)	9/26(二)	9/27(三)	9/28(四)	9/29(五)	熱量(kcal)			
早餐	蔬菜麵線	127	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	黑糖小饅頭 牛奶	125		
午餐	(營養糙米飯) 滷豆輪 彩絲銀芽 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	425	(青蔬銀魚炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	390	(養生紫米飯) 瓜子雞 西芹燴炒 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 蔥爆豬柳 茄汁甜條 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	448	中秋節假期	
點心	紅豆湯圓	151	魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167	吻魚玉米粥	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
第四週		9/23(六)	9/24(日)	9/25(一)	9/26(二)	9/27(三)	9/28(四)	9/29(五)	9/30(六)	熱量(kcal)
早餐	清粥小菜	102								
午餐	(番茄肉燥拌麵) 鮮菇什錦湯 四季水果	461								
點心	粉圓米苔目	151								
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