

# 新中華文藻幼兒園易寶貝分班

## 【113年8月餐點表】

第一週	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	8/1(四)	熱量(kcal)	8/2(五)	熱量(kcal)		
早餐					草莓土司 牛奶	117	銀絲捲 牛奶	128		
午餐					(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(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	443		
點心					甘藷綠豆湯	97	吻魚玉米粥	140		
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類		
第二週	8/5(一)	熱量(kcal)	8/6(二)	熱量(kcal)	8/7(三)	熱量(kcal)	8/8(四)	熱量(kcal)	8/9(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮮奶小饅頭 牛奶	119	芝麻拌麵	126	沙拉蛋吐司 牛奶	145	鮭魚土司 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 涼拌豆腐 塔香海芽 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	428	(香Q白米飯) 冬瓜燻肉 銀芽三絲 牛蒡雞湯 金針什錦湯 四季水果	447	(銀魚清蒸炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	390	(營養糙米飯) 芋香燻肉末 小瓜燻炒 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	447	(養生紫米飯) 台式小炒 玉米燒洋芋 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	438
點心	粉圓米苔目	151	饅頭烏龍麵	167	雞蓉玉米粥	144	甜薯紅豆湯	162	魚丸米粉湯	152
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第三週	8/12(一)	熱量(kcal)	8/13(二)	熱量(kcal)	8/14(三)	熱量(kcal)	8/15(四)	熱量(kcal)	8/16(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	奶油小餐包 牛奶	97	蘿蔔糕湯	108	滑蛋麵線	125	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(菇菇什錦燻飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 花瓜雞丁 西芹燻炒 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	442	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 蒲瓜燻炒 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 馬鈴薯燻肉 洋蔥炒紅薯 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 打拋豬 韭香什錦 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	443
點心	檸檬愛玉	103	美味關東煮	163	吻魚玉米粥	140	肉絲什錦麵	152	鮮蔬糰仔條	143
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第四週	8/19(一)	熱量(kcal)	8/20(二)	熱量(kcal)	8/21(三)	熱量(kcal)	8/22(四)	熱量(kcal)	8/23(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	沙拉蛋吐司 牛奶	145	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 薑燻南瓜 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	432	(養生紫米飯) 爆香豬柳 塔香茄子 季節時蔬 冬瓜湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 杏鮑菇油肉末 黃瓜燻炒 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	445	(什錦肉羹燻飯) 四季水果	457	(營養糙米飯) 冬菜雞 爆三香 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	451
點心	芋頭米粉湯	156	饅頭烏龍麵	167	香菇瘦肉粥	176	肉燥擔仔麵	145	綠豆地瓜湯	113
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第五週	8/26(一)	熱量(kcal)	8/27(二)	熱量(kcal)	8/28(三)	熱量(kcal)	8/29(四)	熱量(kcal)	8/30(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	芝麻拌麵	126	蘿蔔糕湯	108	蔬菜麵線	127	鮮奶小饅頭 牛奶	119
午餐	(營養糙米飯) 榨菜炒麵腸 絲瓜燻菇 季節時蔬 三絲湯 四季水果	429	(玉米肉絲蛋炒飯) 薑絲海芽湯 四季水果	435	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 茄汁甜條 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	448	(養生紫米飯) 豆丁炒肉末 番茄炒蛋 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	446	(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 鮮菇百燻 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	445
點心	紅豆湯圓	151	魚丸米粉湯	152	鮮蔬糰仔條	143	吻魚玉米粥	140	美味關東煮	163
餐點類別檢核	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀根莖類 ☑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