

# 新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【111年11月】

第一週			11/1(二)	熱量(kcal)	11/2(三)	熱量(kcal)	11/3(四)	熱量(kcal)	11/4(五)	熱量(kcal)
早餐			鮭魚土司 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	起士三明治 牛奶	147
午餐			(營養糙米飯) 打拋豬 黃瓜炒肉羹 季節蔬菜 玉米蔬菜雞骨湯 水果	430	(養生紫米飯) 鮮蔬雞丁 雙色炒蛋 季節蔬菜 冬瓜大骨湯 水果	436	(香Q白米飯) 麻婆豆腐 鮮蔬甜條 季節蔬菜 牛蒡雞湯 水果	448	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 水果	425
點心			芋頭米粉湯	156	鮮蔬粿仔條	143	雞蓉玉米粥	144	蘿蔔關東煮	163
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	11/7(一)	熱量(kcal)	11/8(二)	熱量(kcal)	11/9(三)	熱量(kcal)	11/10(四)	熱量(kcal)	11/11(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	芝麻拌麵	126	草莓土司 牛奶	117	奶油小餐包 牛奶	97	鮮奶小饅頭 牛奶	125
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷豆輪 鮮菇燴炒 季節蔬菜 薑絲海芽湯 水果	422	(什錦炒飯) 青菜蛋花湯 水果	426	(香Q白米飯) 肉末燒洋芋 塔香海芽 季節蔬菜 菇菇雞湯 水果	457	(養生紫米飯) 蔥爆豬柳 合菜蛋絲 季節蔬菜 蘿蔔大骨湯 水果	445	(營養糙米飯) 香Q滷肉 家常豆腐 季節蔬菜 鮮菇什錦湯 水果	450
點心	紅豆湯圓	151	肉絲什錦麵	152	鍋燒烏龍麵	167	肉燥擔仔麵	145	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
第三週	11/14(一)	熱量(kcal)	11/15(二)	熱量(kcal)	11/16(三)	熱量(kcal)	11/17(四)	熱量(kcal)	11/18(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	鮭魚土司 牛奶	147	蘿蔔糕湯	108	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 滷三寶 季節蔬菜 三絲湯 水果	442	(養生紫米飯) 鮮蔬肉絲 韭香煎蛋 季節蔬菜 豆薯雞湯 水果	440	(什錦肉羹燴飯) 水果	457	(營養糙米飯) 嫩菇雞丁 醬炒豆干絲 季節蔬菜 一品冬瓜湯 水果	436	(香Q白米飯) 瓜仔肉 芹香豆皮 季節蔬菜 什錦金針湯 水果	449
點心	綠豆湯	133	魚丸米粉湯	152	鮮蔬粿仔條	143	香菇肉末粥	176	蘿蔔關東煮	163
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	11/21(一)	熱量(kcal)	11/22(二)	熱量(kcal)	11/23(三)	熱量(kcal)	11/24(四)	熱量(kcal)	11/25(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮭魚土司 牛奶	147	奶油小餐包 牛奶	97	起士三明治 牛奶	138	芋頭小饅頭 牛奶	136
午餐	(營養糙米飯) 什錦杏鮑菇 番茄炒蛋 季節蔬菜 腐皮高麗菜湯 水果	421	(養生紫米飯) 芋丁滷肉末 什錦冬粉 季節蔬菜 黃金玉米湯 水果	440	(香Q白米飯) 青椒玉筍炒雞丁 爆三色 季節蔬菜 木須肉絲湯 水果	456	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 水果	436	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 白菜滷 季節蔬菜 黃瓜雞湯 水果	441
點心	甜薯紅豆湯	162	蘿蔔關東煮	163	麻油雞麵線	154	叻仔魚粥	140	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
第五週	11/28(一)	熱量(kcal)	11/29(二)	熱量(kcal)	11/30(三)	熱量(kcal)				
早餐	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	黑糖小饅頭 牛奶	139				
午餐	(營養糙米飯) 榨菜燒麵腸 薑燻南瓜 季節蔬菜 豆薯蛋花湯 水果	432	(養生紫米飯) 馬鈴薯燻肉 鮮蔬銀芽 季節蔬菜 雙色蘿蔔湯 水果	436	(香Q白米飯) 回鍋肉 雞蛋豆腐煲 季節蔬菜 鮮採菇菇湯 水果	449				
點心	綠豆薏仁	113	魚丸米粉湯	152	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

※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