

# 新中華文藻幼兒園易寶貝分班 幼兒餐點表【112年03月】

第一週	熱量(kcal)	3/1(三)	熱量(kcal)	3/2(四)	熱量(kcal)	3/3(五)	熱量(kcal)
早餐		滑蛋麵線	125	鮪魚土司牛奶	147	蘿蔔糕湯	108
午餐		肉燥鴿蛋飯 綜合蔬菜湯	415	(營養糙米飯) 傳統爌肉 西芹燴菜 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	457	(香Q白米飯) 鮮蔬雞丁 塔香茄子 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	455
點心		魚丸米粉湯	152	麻油雞麵線	154	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
第二週	3/6(一)	3/7(二)	3/8(三)	3/9(四)	3/10(五)		
早餐	銀絲捲牛奶	芝麻拌麵	草莓土司牛奶	黑糖小饅頭牛奶	奶油小餐包牛奶		
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷豆輪 芹香豆皮 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	(咖哩雞肉飯) 紫菜蛋花湯 四季水果	(養生紫米飯) 瓜仔肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	(香Q白米飯) 青椒炒肉絲 紅蔘炒蛋 季節時蔬 黃金玉米湯 四季水果	(營養糙米飯) 杏鮑菇雞丁 爆三香 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果		
點心	蔬菜麵線	甜薯紅豆湯	美味關東煮	雞蓉玉米粥	鮮蔬粿仔條		
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		
第三週	3/13(一)	3/14(二)	3/15(三)	3/16(四)	3/17(五)		
早餐	清粥小菜	鮮奶小饅頭牛奶	起士三明治牛奶	鮪魚土司牛奶	芝麻拌麵		
午餐	(營養糙米飯) 豆腐滷 彩絲銀芽 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	(養生紫米飯) 茄汁雞丁 甜蔥炒蛋 季節時蔬 金針什錦湯 四季水果	(香Q白米飯) 馬鈴薯燉肉 韭香什錦 季節時蔬 清燉冬瓜湯 四季水果	(青蔬銀魚炒飯) 青菜豆腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 台式小炒 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果		
點心	銀耳紅棗湯	魚丸米粉湯	香菇瘦肉粥	鍋燒烏龍麵	綠豆薏仁湯		
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		
第四週	3/20(一)	3/21(二)	3/22(三)	3/23(四)	3/24(五)		
早餐	草莓土司牛奶	奶油小餐包牛奶	芋頭小饅頭牛奶	蘿蔔糕蛋花湯	鮪魚土司牛奶		
午餐	(菇菇什錦羹飯) 四季水果	(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 鮮菇百燴 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 打拋豬 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果	(香Q白米飯) 冬瓜爌肉 玉米燒洋芋 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 瓜仔雞 金沙豆腐 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果		
點心	蔬菜蛋粥	綠豆湯	鮮蔬粿仔條	紅豆湯圓	肉絲什錦麵		
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		
第五週	3/27(一)	3/28(二)	3/29(三)	3/30(四)	3/31(五)		
早餐	清粥小菜	滑蛋麵線	起士三明治牛奶	奶油小餐包牛奶	銀絲捲牛奶		
午餐	(營養糙米飯) 番茄炒蛋 青椒炒豆干 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 白菜滷 季節時蔬 蘿蔔大骨湯 四季水果	(香Q白米飯) 肉末豆丁 什錦燴黃瓜 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 白玉炒肉絲 塔香海芽 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果		
點心	芋頭米粉湯	叻仔魚粥	肉燥擔仔麵	甜薯紅豆湯	鍋燒烏龍麵		
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		
第五週	3/25(六)	3/26(日)	3/27(一)	3/28(二)	3/29(三)		
早餐	沙拉蛋吐司牛奶						
午餐	(番茄肉醬拌麵) 青菜蛋花湯 四季水果						
點心	美味關東煮	叻仔魚粥					
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		

※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