

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【113年9月餐點表】

第一週	9/2(一)	熱量(kcal)	9/3(二)	熱量(kcal)	9/4(三)	熱量(kcal)	9/5(四)	熱量(kcal)	9/6(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	鮪魚三明治 牛奶	147	芋頭饅頭 牛奶	136	滑蛋麵線	125	芝麻拌麵	126
午餐	(營養糙米飯) 滷豆輪 銀芽三絲 季節時蔬 海帶蛋花湯 四季水果	433	(營養糙米飯) 洋芋玉米肉末 黃瓜燴炒 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 茄汁鱈魚豆腐燒 芹香炒豆皮 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 午粿雞湯 四季水果	441	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436
點心	大滾麵	132	擔仔麵	145	鮮蔬饅仔條	143	雞蓉玉米粥	144	美味關東煮	163
餐點類別檢核	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第二週	9/9(一)	熱量(kcal)	9/10(二)	熱量(kcal)	9/11(三)	熱量(kcal)	9/12(四)	熱量(kcal)	9/13(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蘿蔔糕湯	108	鮮奶饅頭 牛奶	119	起士三明治 牛奶	142
午餐	(營養糙米飯) 鮮蔬炒百頁 爆三香 洋蔥炒蛋 田園蔬菜湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 古早味豆干肉燥 毛豆燴三色 季節時蔬 水須肉絲湯 四季水果	447	(營養糙米飯) 彩椒肉丁 絲瓜燴炒 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	441	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(營養糙米飯) 紅燒古鮑菇雞丁 小瓜燴炒 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	439
點心	地瓜蔬菜粥	125	魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167	吻魚玉米粥	140	肉絲什錦麵	152
餐點類別檢核	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第三週	9/16(一)	熱量(kcal)	9/17(二)	熱量(kcal)	9/18(三)	熱量(kcal)	9/19(四)	熱量(kcal)	9/20(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓三明治 牛奶	117			滑蛋麵線	125	鮪魚三明治 牛奶	147	黑糖饅頭 牛奶	125
午餐	(油豆腐什錦燴飯) 四季水果	455	中秋節放假一天		(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 塔香茄子 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 冬菜雞 爆三香 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	446	(銀魚清蒸炒飯) 鮮菇什錦湯 四季水果	390
點心	南瓜蔬菜粥	122			鮮蔬饅仔條	143	美味關東煮	163	芋頭香烤雞肉粥	148
餐點類別檢核	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第四週	9/23(一)	熱量(kcal)	9/24(二)	熱量(kcal)	9/25(三)	熱量(kcal)	9/26(四)	熱量(kcal)	9/27(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	沙拉蛋吐司 牛奶	145	芝麻拌麵	126	蔬菜水餃湯	125	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 茄汁麵腸 塔香海芽 季節時蔬 蔬菜結菇湯 四季水果	437	(營養糙米飯) 香菇麵筋肉燥 金瓜冬粉 季節時蔬 玉米清蔬雞骨湯 四季水果	445	(什錦炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	430	(營養糙米飯) 豆干炒吻魚 小瓜鳳梨炒木耳 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	447	(營養糙米飯) 玉米筍燴豬柳 番茄炒蛋 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	451
點心	蔬菜湯麵	131	魚丸米粉湯	152	香菇瘦肉粥	176	當歸雞米粉湯	152	什錦米苔目	145
餐點類別檢核	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類
第五週	9/30(一)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128								
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 什錦南瓜 季節時蔬 番茄鮮蔬湯 四季水果	432								
點心	芋頭米粉湯	156								
餐點類別檢核	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑豆魚肉蛋類	☑蔬菜類 ☑水果類	☑全穀粗莖類 ☑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