

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【113年11月餐點表】

第一週	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	熱量(kcal)	11/1(五)	熱量(kcal)	
早餐								芋頭饅頭 牛奶	136	
午餐								(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	
點心								綠仔麵	145	
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	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	
第二週	11/4(一)	熱量(kcal)	11/5(二)	熱量(kcal)	11/6(三)	熱量(kcal)	11/7(四)	熱量(kcal)	11/8(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	芝麻拌麵	126	黑糖饅頭 牛奶	125	蘿蔔糕湯	108	鮑魚三明治 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 茄汁麵腸 素炒海帶根 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	431	(什錦蛋炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	430	(養生紫米飯) 鮮蔬甜條 鮮蔬甜條 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	428	(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 甜蔥炒蛋 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	443	(香Q白米飯) 台式小炒 什錦南瓜 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	448
點心	大凍麵	132	鮮蔬玉米粥	144	鮮蔬饅仔條	152	當歸雞米粉湯	152	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	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	
第三週	11/11(一)	熱量(kcal)	11/12(二)	熱量(kcal)	11/13(三)	熱量(kcal)	11/14(四)	熱量(kcal)	11/15(五)	熱量(kcal)
早餐	草莓土司 牛奶	117	滑蛋麵線	125	奶油小餐包 牛奶	97	銀絲捲 牛奶	128	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(油豆腐什錦羹飯) 四季水果	455	(營養糙米飯) 毛豆肉茸 鮮菇百燴 季節時蔬 水須肉絲湯 四季水果	435	(養生紫米飯) 銀魚炒豆干 什錦炒肉羹 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	433	(香Q白米飯) 白玉炒肉絲 三絲燻蛋 季節時蔬 鮮筍鮮菇湯 四季水果	437	(營養糙米飯) 香Q肉燥 芹香豆皮 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	438
點心	芋頭米粉湯	156	美味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167	香菇瘦肉粥	176	什錦米苔目	145
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	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	
第四週	11/18(一)	熱量(kcal)	11/19(二)	熱量(kcal)	11/20(三)	熱量(kcal)	11/21(四)	熱量(kcal)	11/22(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	蔬菜水餃湯	125	芝麻拌麵	126	鮮奶饅頭 牛奶	119	鮑魚三明治 牛奶	147
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔油豆輪 塔香海芽 季節時蔬 玉米洋芋湯 四季水果	425	(養生紫米飯) 龍燻豬柳 黃瓜燻炒 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	442	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(營養糙米飯) 瓜仔肉 韭菜炒蛋 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	441	(香Q白米飯) 嫩菇雞湯 醬炒豆干片 季節時蔬 健康花椰菜湯 四季水果	446
點心	蔬菜湯麵	131	魚丸米粉湯	152	芋頭香菇燻肉粥	148	綠仔麵	145	鍋燒烏龍麵	167
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	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	
第五週	11/25(一)	熱量(kcal)	11/26(二)	熱量(kcal)	11/27(三)	熱量(kcal)	11/28(四)	熱量(kcal)	11/29(五)	熱量(kcal)
早餐	銀絲捲 牛奶	128	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蔬菜麵線	127	起士三明治 牛奶	142	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 銀芽三絲 季節時蔬 海芽薑絲湯 四季水果	419	(香Q白米飯) 打拋豬 茄汁甜條 季節時蔬 玉米清蒸雞骨湯 四季水果	438	(養生紫米飯) 蒜香吻仔魚 紅薯炒蛋 季節時蔬 腐皮高麗菜湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 高麗菜 四季水果	432	(營養糙米飯) 馬鈴薯燻肉 大瓜燻炒 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	438
點心	南瓜蔬菜粥	122	肉絲什錦麵	143	鮮蔬饅仔條	143	魚丸米粉湯	152	地瓜蔬菜粥	129
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	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀根莖類 ◎豆魚肉蛋類	

※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