

新中華文藻幼兒園 幼兒餐點表【111年5月】

第一週	5/2(一)	熱量(kcal)	5/3(二)	熱量(kcal)	5/4(三)	熱量(kcal)	5/5(四)	熱量(kcal)	5/6(五)	熱量(kcal)
早餐			蔬菜麵線	127	起士三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	草莓土司 牛奶	117
午餐	勞動節補假一天		(營養糙米飯) 鮮蔬肉絲 雞蛋豆腐煲 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	433	(香Q白米飯) 冬瓜控肉 銀芽三絲 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	434	(吻仔魚炒飯) 青菜蛋花湯 鳳梨	392	(養生紫米飯) 肉絲炒豆干 什錦炒肉羹 大陸妹 黃瓜雞湯 芭樂	451
點心			綠豆薏仁	113	鮮蔬粿仔條	143	鮮蔬粿仔條	143	鮮蔬什錦麵	123
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	5/9(一)	熱量(kcal)	5/10(二)	熱量(kcal)	5/11(三)	熱量(kcal)	5/12(四)	熱量(kcal)	5/13(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮪魚土司 牛奶	138	蘿蔔糕湯	108	小餐包 牛奶	97	黑糖小饅頭 牛奶	139
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 涼拌海帶絲 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	413	(養生紫米飯) 傳統爌肉 塔香茄子 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	425	(香Q白米飯) 絞肉炒豆丁 茄汁甜條 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	440	(咖哩雞肉) 紫菜蛋花湯 四季水果	428	(營養糙米飯) 杏鮑菇滷肉末 薑絲南瓜 季節時蔬 玉米清蔬雞骨湯 四季水果	436
點心	紅豆湯圓	162	吻仔魚粥	140	魚丸米粉湯	152	仙草蜜	107	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
第三週	5/16(一)	熱量(kcal)	5/17(二)	熱量(kcal)	5/18(三)	熱量(kcal)	5/19(四)	熱量(kcal)	5/20(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜羹麵	143	芝麻拌麵	126	銀絲捲 牛奶	128	芋頭小饅頭 牛奶	136	草莓土司 牛奶	117
午餐	(營養糙米飯) 酸菜炒麵腸 絲瓜燴菇 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	427	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(養生紫米飯) 蔞瓜肉 金沙豆腐 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	449	(香Q白米飯) 香炒吻仔魚 沙茶米血 季節時蔬 綜合蔬菜湯 四季水果	438	(營養糙米飯) 蔥燒雞丁 紅蓼洋蔥炒蛋 季節時蔬 酸辣湯 四季水果	447
點心	甘草綠豆湯	100	美味關東煮	183	鮮蔬什錦麵	123	廣東粥	176	芋頭米粉湯	156
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	5/23(一)	熱量(kcal)	5/24(二)	熱量(kcal)	5/25(三)	熱量(kcal)	5/26(四)	熱量(kcal)	5/27(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮮奶小饅頭 牛奶	125	鮪魚土司 牛奶	138	蘿蔔糕湯	108	小餐包 牛奶	97
午餐	(菇菇什錦羹飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 三絲燴肉絲 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	438	(養生紫米飯) 花瓜雞丁 鮮蔬干片 季節時蔬 海帶湯 四季水果	439	(香Q白米飯) 四季豆炒肉 什錦燴黃瓜 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 馬鈴薯燻肉 塔香海芽 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	430
點心	檸檬愛玉	103	鍋燒烏龍麵	167	鮮蔬粿仔條	143	蔬菜蛋粥	127	美味關東煮	183
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	5/30(一)	熱量(kcal)	5/31(二)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	起士三明治 牛奶	147						
午餐	(營養糙米飯) 滷麵輪 蒲瓜燴炒 季節時蔬 海芽嫩腐湯 四季水果	422	(香Q白米飯) 洋蔥炒肉絲 三杯杏鮑菇米血 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	441						
點心	紅豆地瓜	151	魚丸米粉湯	152						
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