

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【114年7月餐點表】

第一週	熱量(kcal)	7/1(二)	熱量(kcal)	7/2(三)	熱量(kcal)	7/3(四)	熱量(kcal)	7/4(五)	熱量(kcal)
早餐		鮑魚三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	起士三明治 牛奶	142	奶油小餐包 牛奶	97
午餐		(香Q白米飯) 肉末燴毛豆 黃瓜燴炒 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 青椒炒肉絲 塔香茄子 季節時蔬 蓮藕排骨湯 四季水果	443	(香Q白米飯) 芋香燴肉 什錦炒肉羹 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果	452	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436
點心		鮮菇糯米條	143	吻魚玉米粥	140	魚丸米粉湯	152	美味關東煮	163
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎蔬菜類 ◎水果類
第二週	熱量(kcal)	7/8(二)	熱量(kcal)	7/9(三)	熱量(kcal)	7/10(四)	熱量(kcal)	7/11(五)	熱量(kcal)
早餐		蔬菜麵線	127	奶油小餐包 牛奶	97	蒜蓉糕湯	108	滑蛋麵線	135
午餐		(油豆腐什錦羹飯) 四季水果	455	(香Q白米飯) 麻婆豆腐 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果		(營養糙米飯) 古早味燻肉 彩椒銀芽 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果		(肉燥飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	415
點心		芋頭米粉湯	131	雞蓉玉米粥	144	肉絲什錦麵	152	鮮菇糯米條	143
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎蔬菜類 ◎水果類
第三週	熱量(kcal)	7/14(一)	熱量(kcal)	7/15(二)	熱量(kcal)	7/16(三)	熱量(kcal)	7/17(四)	熱量(kcal)
早餐		芋頭饅頭 牛奶	119	芝麻拌麵	126	沙拉蛋吐司 牛奶	145	草莓土司 牛奶	117
午餐		(香Q白米飯) 樟茶炒麵腸 薑燉南瓜 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	437	(什錦蛋炒飯) 青菜豆腐湯 四季水果	430	(營養糙米飯) 花瓜雞丁 玉米燒洋芋 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 雞蛋豆腐煲 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	443
點心		玉米雞蛋粥	136	鍋燒烏龍麵	167	魚丸米粉湯	152	擔仔麵	145
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎蔬菜類 ◎水果類
第四週	熱量(kcal)	7/21(一)	熱量(kcal)	7/22(二)	熱量(kcal)	7/23(三)	熱量(kcal)	7/24(四)	熱量(kcal)
早餐		牛奶饅頭 牛奶	119	蔬菜水餃湯	125	鮑魚三明治 牛奶	147	蔬菜麵線	127
午餐		(香Q白米飯) 番茄炒蛋 爆三香 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	439	(營養糙米飯) 蔥爆豬柳 鮮菇百燴 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 杏鮑菇燻肉末 合菜蛋絲 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 茄汁雞丁 韭香什錦 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	451
點心		大連麵	131	什錦米苔目	145	鍋燒烏龍麵	167	廣東粥	176
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
第五週	熱量(kcal)	7/28(一)	熱量(kcal)	7/29(二)	熱量(kcal)	7/30(三)	熱量(kcal)	7/31(四)	熱量(kcal)
早餐								滑蛋麵線	135
午餐		放小暑假		放小暑假		放小暑假		(玉米肉絲蛋炒飯) 蔬菜綜合湯 四季水果	442
點心								蔬菜湯麵	132
餐點類別檢核	◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類							◎全穀類並類 ◎豆魚肉蛋類	◎蔬菜類 ◎水果類
								草莓土司 牛奶	117
								(香Q白米飯) 古早味肉燥 鮮菇甜條 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	450
								鮮菇糯米條	143
								◎全穀類並類 ◎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：洽豐畜牧場

※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