

新中華文藻幼兒園

【115年3月餐點表】

第一週	3/2(一)	熱量(kcal)	3/3(二)	熱量(kcal)	3/4(三)	熱量(kcal)	3/5(四)	熱量(kcal)	3/6(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	草莓土司 牛奶	117	蘿蔔糕湯	108	鮭魚三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(香菇燴飯) 四季水果	427	(香Q白米飯) 打拋豬 彩椒銀芽 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 古早味爌肉 什錦冬粉 季節時蔬 健康花椰湯 四季水果	442	(營養糙米飯) 三絲炒肉絲 青豆仁燴蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	444
點心	大滷麵	131	紅豆湯圓	151	魚丸米粉湯	152	銀魚玉米粥	140	鮮蔬粿仔條	143
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類	
第二週	3/9(一)	熱量(kcal)	3/10(二)	熱量(kcal)	3/11(三)	熱量(kcal)	3/12(四)	熱量(kcal)	3/13(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	芝麻拌麵	126	蔬菜水餃湯	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145	黑糖饅頭 牛奶	125
午餐	(香Q白米飯) 滷豆輪 洋蔥炒蛋 季節時蔬 鮮蔬菇菇湯 四季水果	439	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 瓜仔雞 鮮蔬百燴 季節時蔬 青蔬玉米雞骨湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 馬鈴薯燉肉 小瓜燴炒 季節時蔬 鮮菇玉筍湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 芋丁滷肉末 爆三香 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	448
點心	蔬菜湯麵	132	美味關東煮	163	雞蓉玉米粥	144	擔仔麵	145	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類	
第三週	3/16(一)	熱量(kcal)	3/17(二)	熱量(kcal)	3/18(三)	熱量(kcal)	3/19(四)	熱量(kcal)	3/20(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	鮭魚三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	芝麻拌麵	126	草莓土司 牛奶	117
午餐	(營養糙米飯) 什錦油豆腐 塔香茄子 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	429	(香Q白米飯) 蔥爆肉絲 金瓜米粉 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	440	(咖哩雞肉飯) 海芽蛋花湯 四季水果	425	(香Q白米飯) 冬瓜燻肉 黃瓜燴炒 季節時蔬 腐皮高麗菜湯 四季水果	445
點心	玉米雞粥	136	魚丸米粉湯	152	鮮蔬粿仔條	143	肉絲什錦麵	152	廣東粥	176
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類	
第四週	3/23(一)	熱量(kcal)	3/24(二)	熱量(kcal)	3/25(三)	熱量(kcal)	3/26(四)	熱量(kcal)	3/27(五)	熱量(kcal)
早餐	芋頭饅頭 牛奶	119	起士三明治 牛奶	142	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蘿蔔糕湯	108	滑蛋麵線	125
午餐	(香Q白米飯) 榨菜炒麵腸 薑燉南瓜 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	435	(玉米肉絲蛋炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	426	(香Q白米飯) 肉末豆丁 青椒炒蛋 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 台式小炒 茄汁甜條 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 鮮蔬雞丁 玉米燒洋芋 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果	442
點心	蔬菜湯麵	132	擔仔麵	145	芋頭香菇瘦肉粥	148	美味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類	
第五週	3/30(一)	熱量(kcal)	3/31(二)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	蔬菜水餃湯	125						
午餐	(香Q白米飯) 雞蛋豆腐煲 塔香海芽 季節時蔬 三絲湯 四季水果	433	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457						
點心	芋頭米粉湯	131	雞蓉玉米粥	144						
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類		☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果類	

※本園供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：嘉豪畜牧場

※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，每天實際菜色拍照公告於本園官網，請家長上網了解

※若菜單公布後有更正，會在前一天的官網及班級app提前告知家長更正後的餐點表