

新中華文藻幼兒園

【115年1月餐點表】

第一週		熱量(kcal)			熱量(kcal)	1/1(四)	熱量(kcal)	1/2(五)	熱量(kcal)	
早餐								黑糖饅頭 牛奶	125	
午餐						元旦放假一天		(玉米肉絲炒飯) 蔬菜綜合湯 四季水果	438	
點心								鮮蔬饅仔條	143	
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	☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜類 ☒ 豆魚肉蛋類	
第二週	1/5(一)	熱量(kcal)	1/6(二)	熱量(kcal)	1/7(三)	熱量(kcal)	1/8(四)	熱量(kcal)	1/9(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	起士三明治 牛奶	142	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	草莓土司 牛奶	117
午餐	(香Q白米飯) 榨菜炒麵腸 什錦南瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果	435	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(香Q白米飯) 芋角滷肉丁 合菜蛋絲 季節時蔬 健康花椰菜湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 鮮蔬炒肉絲 塔香茄子 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 肉末滷豆丁 韭香煎蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	446
點心	大滷麵	131	蔬菜湯麵	132	銀魚玉米粥	140	鍋燒烏龍麵	167	魚丸米粉湯	152
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	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類
第三週	1/12(一)	熱量(kcal)	1/13(二)	熱量(kcal)	1/14(三)	熱量(kcal)	1/15(四)	熱量(kcal)	1/16(五)	熱量(kcal)
早餐	牛奶饅頭 牛奶	119	鮭魚三明治 牛奶	147	蔬菜水餃湯	125	芝麻拌麵	126	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(香Q白米飯) 番茄炒蛋 塔香海芽 季節時蔬 芹香芋湯 四季水果	437	(營養糙米飯) 冬菜雞 鮮蔬甜條 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 台式小炒 薑嫩南瓜 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	443	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(營養糙米飯) 瓜仔肉 玉米燒洋芋 季節時蔬 菜心雞湯 四季水果	445
點心	芋頭米粉湯	131	雞蓉玉米粥	144	鮮蔬饅仔條	143	美味關東煮	163	擔仔麵	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	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類
第四週	1/19(一)	熱量(kcal)	1/20(二)	熱量(kcal)	1/21(三)	熱量(kcal)	1/22(四)	熱量(kcal)	1/23(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	蘿蔔糕湯	108	鮭魚三明治 牛奶	147	蔬菜麵線	127	銀絲捲 牛奶	128
午餐	(香Q白米飯) 雞蛋豆腐煲 什錦匯菇 季節時蔬 田園蔬菜湯 四季水果	427	(營養糙米飯) 冬瓜燻肉 鮮蔬銀芽 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 黃瓜燴炒 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 馬鈴薯滷肉末 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	441	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 玉米 高麗菜 四季水果	432
點心	南瓜蔬菜粥	135	魚丸米粉湯	152	肉絲什錦麵	152	鮮蔬饅仔條	143	廣東粥	176
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	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類
第五週	1/26(一)	熱量(kcal)	1/27(二)	熱量(kcal)	1/28(三)	熱量(kcal)	1/29(四)	熱量(kcal)	1/30(五)	熱量(kcal)
早餐	芋頭饅頭 牛奶	119	沙拉蛋吐司 牛奶	145	草莓土司 牛奶	117	滑蛋麵線	125	起士三明治 牛奶	142
午餐	(營養糙米飯) 滷油豆腐 青豆仁燴蛋 季節時蔬 番茄金針湯 四季水果	439	(香Q白米飯) 古早味肉燥 鮮菇百燴 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 榨菜炒肉絲 茄汁甜條 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 麻婆豆腐 小瓜燴炒 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	442	(咖哩雞肉飯) 海芽蛋花湯 四季水果	425
點心	蔬菜湯麵	132	鍋燒烏龍麵	167	美味關東煮	163	銀魚玉米粥	140	擔仔麵	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	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 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：嘉豪畜牧場

※食材選用優質健康的國產鮮豬肉及雞肉

※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