

# 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<br>牛奶                                       | 125          |
| 午餐     |                                                   |              |                                                    |              |                                                    |              | 元旦放假一天                                             |              | (玉米肉絲炒飯)<br>蔬菜綜合湯<br>四季水果                        | 438          |
| 點心     |                                                   |              |                                                    |              |                                                    |              |                                                    |              | 鮮菇燻仔條                                            | 143          |
| 餐點類別檢核 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                  | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                 | 司蔬菜類<br>司水果類 |
| 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     | 蔬菜羹線                                              | 127          | 起士三明治<br>牛奶                                        | 142          | 銀絲捲<br>牛奶                                          | 128          | 蘿蔔糕湯                                               | 108          | 草莓土司<br>牛奶                                       | 117          |
| 午餐     | (香Q白米飯)<br>榨菜炒麵腸<br>什錦南瓜<br>季節時蔬<br>三絲湯<br>四季水果   | 435          | (日式親子丼飯)<br>味噌豆腐湯<br>四季水果                          | 436          | (香Q白米飯)<br>芋角滷肉丁<br>合菜蛋絲<br>季節時蔬<br>健康花椰菜湯<br>四季水果 | 448          | (營養糙米飯)<br>鮮蔬炒肉絲<br>塔香茄子<br>季節時蔬<br>結頭菜湯<br>四季水果   | 447          | (香Q白米飯)<br>肉末滷豆丁<br>韭香煎蛋<br>季節時蔬<br>蘿蔔雞湯<br>四季水果 | 446          |
| 點心     | 大油麵                                               | 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 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                  | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                 | 司蔬菜類<br>司水果類 |
| 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<br>牛奶                                        | 119          | 鮭魚三明治<br>牛奶                                        | 147          | 蔬菜水餃湯                                              | 125          | 芝麻拌麵                                               | 126          | 沙拉蛋吐司<br>牛奶                                      | 145          |
| 午餐     | (香Q白米飯)<br>番茄炒蛋<br>塔香海芽<br>季節時蔬<br>芹香芋湯<br>四季水果   | 437          | (營養糙米飯)<br>冬菜雞<br>鮮蔬甜絲<br>季節時蔬<br>玉米蛋花湯<br>四季水果    | 446          | (香Q白米飯)<br>台式小炒<br>薑蔥南瓜<br>季節時蔬<br>牛蒡雞湯<br>四季水果    | 443          | (什錦肉羹燴飯)<br>四季水果                                   | 457          | (營養糙米飯)<br>瓜仔肉<br>玉米燒洋芋<br>季節時蔬<br>菜心雞湯<br>四季水果  | 445          |
| 點心     | 芋頭米粉湯                                             | 131          | 雞蓉玉米粥                                              | 144          | 鮮菇燻仔條                                              | 143          | 美味關東煮                                              | 163          | 擔仔麵                                              | 145          |
| 餐點類別檢核 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                  | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                 | 司蔬菜類<br>司水果類 |
| 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     | 滑蛋羹線                                              | 125          | 蘿蔔糕湯                                               | 108          | 鮭魚三明治<br>牛奶                                        | 147          | 蔬菜羹線                                               | 127          | 銀絲捲<br>牛奶                                        | 128          |
| 午餐     | (香Q白米飯)<br>雞蛋豆腐煲<br>什錦蔬菇<br>季節時蔬<br>田園蔬菜湯<br>四季水果 | 427          | (營養糙米飯)<br>冬瓜燻肉<br>鮮蔬銀芽<br>季節時蔬<br>玉米青蔬雞骨湯<br>四季水果 | 446          | (香Q白米飯)<br>銀魚炒豆干<br>黃瓜燴炒<br>季節時蔬<br>榨菜肉絲湯<br>四季水果  | 441          | (營養糙米飯)<br>馬鈴薯滷肉末<br>紅蘿蔔炒蛋<br>季節時蔬<br>金針雞湯<br>四季水果 | 441          | (香Q白米飯)<br>麻油雞<br>米血<br>玉米<br>高麗菜<br>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          | 鮮菇燻仔條                                              | 143          | 廣東粥                                              | 176          |
| 餐點類別檢核 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                  | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                 | 司蔬菜類<br>司水果類 |
| 第四週    | 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<br>牛奶                                        | 119          | 沙拉蛋吐司<br>牛奶                                        | 145          | 草莓土司<br>牛奶                                         | 117          | 滑蛋羹線                                               | 125          | 起士三明治<br>牛奶                                      | 142          |
| 午餐     | (營養糙米飯)<br>滷油豆腐<br>青豆仁燴蛋<br>季節時蔬<br>番茄金針湯<br>四季水果 | 439          | (香Q白米飯)<br>古早味肉燥<br>鮮菇百燴<br>季節時蔬<br>結頭菜湯<br>四季水果   | 445          | (營養糙米飯)<br>榨菜炒肉絲<br>茄汁甜絲<br>季節時蔬<br>冬瓜雞湯<br>四季水果   | 447          | (香Q白米飯)<br>麻婆豆腐<br>小瓜燴炒<br>季節時蔬<br>木須肉絲湯<br>四季水果   | 442          | (咖哩雞肉飯)<br>海芽蛋花湯<br>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 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                  | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                   | 司蔬菜類<br>司水果類 | 司全穀根莖類<br>司豆魚肉蛋類                                 | 司蔬菜類<br>司水果類 |

※本圖供應的雞蛋皆為國產雞蛋，蛋品來源：治豐畜牧場

※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