新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【115年11月餐點表】

第一週	11/2(一)	熱量(kcal)	11/3(二)	熱量(kcal)	11/4(三)	熱量(kcal)	11/5(四)	熱量(kcal)	11/6(五)	熱量(kcal)
活力早點	滑蛋麵線	125	鮪魚三明治 牛奶	147	黑糖饅頭 牛奶	125	沙拉蛋吐司 牛奶	145	蘿蔔糕湯	108
營養午餐	(香Q白米飯) 薑燉南瓜 雙色炒蛋 季節時蔬 田野蔬菜湯 四季水果	432	(日式親子丼飯) 味噌海芽湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 杏鮑菇滷肉末 什錦炒肉羹 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 茄汁甜條 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	446	(營養糙米飯) 冬菜雞 韭菜什錦 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	448
下午點心	蔬菜湯麵	132	擔仔麵	145	鮮蔬粿仔條	143	廣東粥	167	當歸雞麵線	160
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	11/9(一)	熱量(kcal)	11/10(二)	熱量(kcal)	11/11(三)	熱量(kcal)	11/12(四)	熱量(kcal)	11/13(五)	熱量(kcal)
活力早點	牛奶饅頭 牛奶	119	草莓土司 牛奶	117	芝麻拌麵	126	鮪魚三明治 牛奶	147	蔬菜水餃湯	125
營養午餐	(香Q白米飯) 榨菜炒麵腸 鮮蔬銀芽 季節時蔬 番茄白菜湯 四季水果	431	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 小瓜燴炒 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	446	(玉米肉絲蛋炒飯) 海牙蛋花湯 四季水果	442	(營養糙米飯) 冬瓜燉肉 爆三香 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	437	(香Q白米飯) 瓜仔肉 玉米燒洋芋 季節時蔬 南瓜雞湯 四季水果	448
下午點心	芋頭米粉湯	131	美味關東煮	163	銀魚玉米粥	140	什錦米苔目	145	什錦肉絲麵	152
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	11/16(一)	熱量(kcal)	11/17(二)	熱量(kcal)	11/18(三)	熱量(kcal)	11/19(四)	熱量(kcal)	11/20(五)	熱量(kcal)
活力早點	蔬菜麵線	127	沙拉蛋吐司 牛奶	145	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108	起士三明治 牛奶	142
營養午餐	(香Q白米飯) 番茄炒蛋 塔香海芽 季節時蔬 三絲湯 四季水果	433	(營養糙米飯) 打拋豬 黃瓜燴炒 季節時蔬 玉米清蔬雞骨湯 四季水果	438	(香Q白米飯) 蔥爆豬柳 銀芽炒三絲 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 豆仔肉茸 南瓜米粉 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	445	(咖哩雞肉飯) 青菜豆腐湯 四季水果	447
下午點心	玉米蛋花粥	136	鮮蔬粿仔條	143	魚丸米粉湯	152	雞蓉玉米粥	144	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	

第四週	11/23(一)	熱量(kcal)	11/24(二)	熱量(kcal)	11/25(三)	熱量(kcal)	11/26(四)	熱量(kcal)	11/27(五)	熱量(kcal)
活力早點	滑蛋麵線	125	蔬菜水餃湯	125	草莓土司 牛奶	117	蔬菜麵線	127	銀絲捲 牛奶	128
營養午餐	(油豆腐什錦羹飯) 四季水果	455	(香Q白米飯) 台式小炒 韭菜炒蛋 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	441	(營養糙米飯) 紅蔘燉肉 鮮菇甜條 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	442	(香Q白米飯) 麻油雞 塔香茄子 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果	452	(營養糙米飯) 芋丁滷肉末 芹香豆皮 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	447
下午點心	大滷麵	131	美味關東煮	163	魚丸米粉湯	152	雞蓉玉米粥	144	擔仔麵	145
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	11/30(一)	熱量(kcal)								
活力早點	芋頭饅頭 牛奶	119								
營養午餐	(香Q白米飯) 蘿蔔滷豆輪 什錦南瓜 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果	435								
下午點心	蔬菜湯麵	132								
餐點類別檢核	☑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：張美玉畜牧場
※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