

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【115年8月餐點表】

第一週	8/3(一)	熱量(kcal)	8/4(二)	熱量(kcal)	8/5(三)	熱量(kcal)	8/6(四)	熱量(kcal)	8/7(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117	黑糖饅頭 牛奶	125	蘿蔔糕湯	108	沙拉蛋吐司 牛奶	145
午餐	(菇菇燴飯) 四季水果	427	(營養糙米飯) 古早味肉燥 雙色炒蛋 季節時蔬 清蔬玉米雞骨湯 四季水果	445	(香Q白米飯) 銀魚炒豆干 茄汁甜條 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	443	(營養糙米飯) 麻婆豆腐 彩椒炒銀芽 木耳肉絲湯 季節時蔬 四季水果	445	(香Q白米飯) 冬瓜燻肉 洋蔥炒紅蔘 蘿蔔雞湯 季節時蔬 四季水果	447
點心	蔬菜湯麵	132	擔仔麵	145	雞蓉玉米粥	144	鮮蔬糕仔條	143	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
第二週	8/10(一)	熱量(kcal)	8/11(二)	熱量(kcal)	8/12(三)	熱量(kcal)	8/13(四)	熱量(kcal)	8/14(五)	熱量(kcal)
早餐	芋頭饅頭 牛奶	119	蔬菜水餃湯	125	鮭魚三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	起士三明治 牛奶	142
午餐	(營養糙米飯) 榨菜炒麵腸 番茄炒蛋 三絲湯 季節時蔬 四季水果	436	(香Q白米飯) 薑燉南瓜 鹹水雞 蔬菜蛋花湯 季節時蔬 四季水果	444	(營養糙米飯) 打拋豬 韭菜什錦 竹筍雞湯 季節時蔬 四季水果	445	(香Q白米飯) 雙色燉肉 蒲瓜燴炒 腐皮高麗菜湯 季節時蔬 四季水果	443	(咖哩雞肉飯) 海芽蛋花湯 四季水果	447
點心	大滷麵	131	美味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167	銀魚玉米粥	140	鮮蔬糕仔條	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 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類
第三週	8/17(一)	熱量(kcal)	8/18(二)	熱量(kcal)	8/19(三)	熱量(kcal)	8/20(四)	熱量(kcal)	8/21(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	沙拉蛋吐司 牛奶	145	芝麻拌麵	126	蘿蔔糕湯	108	蔬菜水餃湯	125
午餐	(香Q白米飯) 蘿蔔滷豆輪 塔香海芽 玉米蛋花湯 季節時蔬 四季水果	441	(營養糙米飯) 瓜仔肉 南瓜米粉 牛蒡雞湯 季節時蔬 四季水果	448	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 台式小炒 紅蘿蔔炒蛋 冬瓜雞湯 季節時蔬 四季水果	152	(香Q白米飯) 鮮蔬雞丁 玉米燒洋芋 黃瓜雞湯 季節時蔬 四季水果	447
點心	芋頭米粉湯	131	擔仔麵	145	廣東粥	167Kcal	肉絲什錦麵	152	美味關東煮	163
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	8/24(一)	熱量(kcal)	8/25(二)	熱量(kcal)	8/26(三)	熱量(kcal)	8/27(四)	熱量(kcal)	8/28(五)	熱量(kcal)
早餐	芋頭饅頭 牛奶	119	鮭魚三明治 牛奶	147	銀絲捲 牛奶	128	滑蛋麵線	125	草莓土司 牛奶	117
午餐	(營養糙米飯) 雞蛋豆腐煲 什錦南瓜 田野蔬菜湯 季節時蔬 四季水果	439	(香Q白米飯) 三絲炒肉絲 醬香豆干 蘿蔔雞湯 季節時蔬 四季水果	447	(營養糙米飯) 芋丁燉肉 鮮蔬甜條 豆薯蛋花湯 季節時蔬 四季水果	448	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚燒豆腐 毛豆燴三色 金針雞湯 季節時蔬 四季水果	448
點心	玉米蛋花粥	136	什錦米苔目	145	魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167	芋頭香菇瘦肉粥	148
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	8/31(一)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127								
午餐	(香Q白米飯) 什錦油豆腐 塔香茄子 鮮筍金針湯 季節時蔬 四季水果	438								
點心	蔬菜湯麵	132								
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

水果時蔬會因季節性或連續假期做些微調整
食採選用優質健康的國產生鮮豬肉及雞肉