

# 新中華文藻幼兒園易寶貝分班

## 【115年7月餐點表】

| 第一週    |                                                                                        |                                                                                    |                                                                                        |                                                                                    | 7/1(三)                                                                                 | 熱量(kcal)                                                                           | 7/2(四)                                                                                 | 熱量(kcal)                                                                           | 7/3(五)                                                                                 | 熱量(kcal)                                                                           |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 早餐     |                                                                                        |                                                                                    |                                                                                        |                                                                                    | 銀絲捲<br>牛奶                                                                              | 128                                                                                | 沙拉蛋吐司<br>牛奶                                                                            | 145                                                                                | 蘿蔔糕湯                                                                                   | 108                                                                                |
| 午餐     |                                                                                        |                                                                                    |                                                                                        |                                                                                    | (日式親子丼飯)<br>味噌海芽湯<br>四季水果                                                              | 436                                                                                | (營養糙米飯)<br>蒜香吻仔魚<br>醬香豆干片<br>季節時蔬<br>清蔬玉米雞骨湯<br>四季水果                                   | 448                                                                                | (香Q白米飯)<br>芋丁滷肉末<br>雙色炒蛋<br>季節時蔬<br>木耳肉絲湯<br>四季水果                                      | 445                                                                                |
| 點心     |                                                                                        |                                                                                    |                                                                                        |                                                                                    | 鮮蔬糰仔條                                                                                  | 143                                                                                | 鍋燒烏龍麵                                                                                  | 167                                                                                | 銀魚玉米粥                                                                                  | 140                                                                                |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |
| 第二週    | 7/6(一)                                                                                 | 熱量(kcal)                                                                           | 7/7(二)                                                                                 | 熱量(kcal)                                                                           | 7/8(三)                                                                                 | 熱量(kcal)                                                                           | 7/9(四)                                                                                 | 熱量(kcal)                                                                           | 7/10(五)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           |
| 早餐     | 滑蛋麵線                                                                                   | 135                                                                                | 鮪魚三明治<br>牛奶                                                                            | 147                                                                                | 黑糖饅頭<br>牛奶                                                                             | 125                                                                                | 起士三明治<br>牛奶                                                                            | 142                                                                                | 芋頭饅頭<br>牛奶                                                                             | 119                                                                                |
| 午餐     | (營養糙米飯)<br>滷豆輪<br>什錦南瓜<br>季節時蔬<br>田野蔬菜湯<br>四季水果                                        | 415                                                                                | (香Q白米飯)<br>麻婆豆腐<br>銀芽三絲<br>季節時蔬<br>榨菜肉絲湯<br>四季水果                                       | 438                                                                                | (咖哩雞肉飯)<br>海芽蛋花湯<br>四季水果                                                               | 447                                                                                | (營養糙米飯)<br>花瓜雞<br>毛豆燴三色<br>季節時蔬<br>竹筍雞湯<br>四季水果                                        | 451                                                                                | (香Q白米飯)<br>打拋豬<br>鮮蔬甜條<br>季節時蔬<br>冬瓜雞湯<br>四季水果                                         | 450                                                                                |
| 點心     | 芋頭米粉湯                                                                                  | 131                                                                                | 擔仔麵                                                                                    | 145                                                                                | 美味關東煮                                                                                  | 163                                                                                | 雞蓉玉米粥                                                                                  | 144                                                                                | 什錦米苔目                                                                                  | 145                                                                                |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |
| 第三週    | 7/13(一)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/14(二)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/15(三)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/16(四)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/17(五)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           |
| 早餐     | 牛奶饅頭<br>牛奶                                                                             | 119                                                                                | 芝麻拌麵                                                                                   | 126                                                                                | 蔬菜水餃湯                                                                                  | 125                                                                                | 蔬菜麵線                                                                                   | 127                                                                                | 草莓土司<br>牛奶                                                                             | 117                                                                                |
| 午餐     | (香Q白米飯)<br>什錦油豆腐<br>青豆仁燴蛋<br>季節時蔬<br>薑絲海芽湯<br>四季水果                                     | 439                                                                                | (玉米肉絲蛋炒飯)<br>綜合蔬菜湯<br>四季水果                                                             | 426                                                                                | (營養糙米飯)<br>雙色燻肉<br>塔香茄子<br>季節時蔬<br>一品冬瓜湯<br>四季水果                                       | 448                                                                                | (香Q白米飯)<br>銀魚炒豆干<br>小瓜燴炒<br>季節時蔬<br>金針雞湯<br>四季水果                                       | 446                                                                                | (營養糙米飯)<br>茄汁雞丁<br>爆三香<br>季節時蔬<br>蘿蔔雞湯<br>四季水果                                         | 451                                                                                |
| 點心     | 蔬菜湯麵                                                                                   | 132                                                                                | 魚丸米粉湯                                                                                  | 152                                                                                | 廣東粥                                                                                    | 廣東粥                                                                                | 鮮蔬糰仔條                                                                                  | 143                                                                                | 鍋燒烏龍麵                                                                                  | 167                                                                                |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |
| 第四週    | 7/20(一)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/21(二)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/22(三)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/23(四)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/24(五)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           |
| 早餐     | 滑蛋麵線                                                                                   | 135                                                                                | 鮪魚三明治<br>牛奶                                                                            | 147                                                                                | 沙拉蛋吐司<br>牛奶                                                                            | 145                                                                                | 蘿蔔糕湯                                                                                   | 108                                                                                |                                                                                        |                                                                                    |
| 午餐     | (香Q白米飯)<br>榨菜炒麵腸<br>番茄炒蛋<br>季節時蔬<br>芹香芋湯<br>四季水果                                       | 433                                                                                | (營養糙米飯)<br>冬瓜燻肉<br>鮮菇百匯<br>季節時蔬<br>牛蒡雞湯<br>四季水果                                        | 439                                                                                | (香Q白米飯)<br>瓜仔肉<br>金瓜米粉<br>季節時蔬<br>竹筍雞湯<br>四季水果                                         | 448                                                                                | (營養糙米飯)<br>嫩菇燻雞<br>洋蔥炒紅薯<br>季節時蔬<br>玉米蛋花湯<br>四季水果                                      | 451                                                                                | 畢業典禮暨<br>年度成果公演                                                                        |                                                                                    |
| 點心     | 玉米蛋花粥                                                                                  | 136                                                                                | 擔仔麵                                                                                    | 145                                                                                | 美味關東煮                                                                                  | 163                                                                                | 雞蓉玉米粥                                                                                  | 144                                                                                |                                                                                        |                                                                                    |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 |
| 第五週    | 7/27(一)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/28(二)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/29(三)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/30(四)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           | 7/31(五)                                                                                | 熱量(kcal)                                                                           |
| 早餐     |                                                                                        |                                                                                    |                                                                                        |                                                                                    |                                                                                        |                                                                                    | 蔬菜麵線                                                                                   | 127                                                                                | 草莓土司<br>牛奶                                                                             | 117                                                                                |
| 午餐     | 放小暑假                                                                                   |                                                                                    | 放小暑假                                                                                   |                                                                                    | 放小暑假                                                                                   |                                                                                    | (什錦炒飯)<br>青菜豆腐湯<br>四季水果                                                                | 426                                                                                | (香Q白米飯)<br>豆干滷肉末<br>韭香什錦<br>季節時蔬<br>豆薯雞湯<br>四季水果                                       | 448                                                                                |
| 點心     |                                                                                        |                                                                                    |                                                                                        |                                                                                    |                                                                                        |                                                                                    | 魚丸米粉湯                                                                                  | 152                                                                                | 大滷麵                                                                                    | 131                                                                                |
| 餐點類別檢核 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 | <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類<br><input checked="" type="checkbox"/> 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