

新中華文藻幼兒園易寶貝分班

【115年9月餐點表】

第一週		熱量(kcal)	9/1(二)	熱量(kcal)	9/2(三)	熱量(kcal)	9/3(四)	熱量(kcal)	9/4(五)	熱量(kcal)
活力早點			芝麻拌麵	126	蘿蔔糕湯	108	芋頭饅頭牛奶	119	沙拉蛋吐司牛奶	145
營養午餐			(玉米肉絲蛋炒飯) 腐皮高麗菜湯 四季水果	442	(香Q白米飯) 芋頭滷肉末 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 馬鈴薯燉肉 銀芽三絲 季節時蔬 竹筍雞湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 冬菜雞 金瓜米粉 季節時蔬 什錦金針湯 四季水果	448
下午點心			魚丸米粉湯	152	鮮蔬饅仔條	143	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
第二週	9/7(一)	熱量(kcal)	9/8(二)	熱量(kcal)	9/9(三)	熱量(kcal)	9/10(四)	熱量(kcal)	9/11(五)	熱量(kcal)
活力早點	滑蛋麵線	125	鮭魚三明治牛奶	147	沙拉蛋吐司牛奶	145	銀絲捲牛奶	128	草莓土司牛奶	117
營養午餐	(菇菇燴飯) 四季水果	427	(香Q白米飯) 打拋豬 韭香什錦 季節時蔬 清蔬玉米雞骨湯 四季水果	445	(營養糙米飯) 吻仔魚炒豆干 三絲炒蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 香Q肉燥 什錦炒肉羹 季節時蔬 牛蒡雞湯 四季水果	453	(營養糙米飯) 冬瓜燉肉 玉米燒洋芋 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	451
下午點心	大滷麵	131	雞蓉玉米粥	144	美味關東煮	163	鍋燒烏龍麵	167	什錦米苔目	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
第三週	9/14(一)	熱量(kcal)	9/15(二)	熱量(kcal)	9/16(三)	熱量(kcal)	9/17(四)	熱量(kcal)	9/18(五)	熱量(kcal)
活力早點	牛奶饅頭牛奶	119	蔬菜水餃湯	125	起士三明治牛奶	142	蘿蔔糕湯	108	蔬菜麵線	127
營養午餐	(香Q白米飯) 番茄炒蛋 爆三香 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	439	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚燒豆腐 鮮蔬甜條 季節時蔬 榨菜肉絲湯 四季水果	450	(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 小瓜燴炒 季節時蔬 冬瓜雞湯 四季水果	447	(香Q白米飯) 台式小炒 清炒蒲瓜 季節時蔬 鮮菇什錦湯 四季水果	445
下午點心	玉米蛋花粥	136	鮮蔬饅仔條	143	蔬菜湯麵	132	擔仔麵	145	廣東粥	167Kcal
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	9/21(一)	熱量(kcal)	9/22(二)	熱量(kcal)	9/23(三)	熱量(kcal)	9/24(四)	熱量(kcal)	9/25(五)	熱量(kcal)
活力早點	滑蛋麵線	125	草莓土司牛奶	117	黑糖饅頭牛奶	125	鮭魚三明治牛奶	147		
營養午餐	(香Q白米飯) 榨菜炒麵腸 什錦南瓜 季節時蔬 玉米蛋花湯 四季水果	438	(營養糙米飯) 豆輪燉肉 塔香茄子 季節時蔬 豆薯雞湯 四季水果	444	(香Q白米飯) 蒜香吻仔魚 茄汁甜條 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	450	(咖哩雞肉飯) 海芽蛋花湯 四季水果	447	中秋節放假一天	
下午點心	芋頭米粉湯	131	美味關東煮	163	肉絲什錦麵	152	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	9/28(一)	熱量(kcal)	9/29(二)	熱量(kcal)	9/30(三)	熱量(kcal)		熱量(kcal)		熱量(kcal)
活力早點			蔬菜麵線	127	銀絲捲牛奶	128				
營養午餐	教師節放假一天		(香Q白米飯) 鮮蔬肉絲 醬香豆干片 季節時蔬 鮮筍珍菇湯 四季水果	448	(營養糙米飯) 豆丁炒肉末 鮮菇百匯 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	446				
下午點心			魚丸米粉湯	152	鍋燒烏龍麵	167				
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

※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

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