



薇閣幼兒園

· 營養餐點單 ·



日期/營養成份

點心

午餐

3/25(一)

全穀雜糧類 5.0 份
豆魚蛋肉類 3.1 份
蔬菜類 1.5 份
水果類 1.0 份
油脂類 2.0 份
熱量 747 大卡

早上點心：海藻粥 Seaweed congee
(豬肉、紅蘿蔔、玉米、海帶芽、雞蛋、高麗菜)
下午點心：家常湯餃 Dumplings in soup
(熟水餃、木耳、紅蘿蔔、雞蛋、鵝白菜)
安親班：肉羹湯麵
Noodles with pork in thick soup

3/26(二)

全穀雜糧類 5.3 份
豆魚蛋肉類 2.1 份
蔬菜類 1.3 份
水果類 1.0 份
油脂類 2.0 份
熱量 743 大卡

早上點心：草莓三明治+牛奶
Strawberry sandwich + milk
下午點心：肉鬆飯+青菜湯
Pork floss rice + vegetable soup
(肉鬆、鳳梨、葡萄乾、粗骨、小白菜、雞蛋)
安親班：肉絲米粉湯
Assorted rice vermicelli soup

3/27(三)

全穀雜糧類 5.1 份
豆魚蛋肉類 3.2 份
蔬菜類 1.2 份
水果類 1.0 份
油脂類 2.0 份
熱量 690 大卡

早上點心：烤地瓜+豆漿
Roasted sweet potato + Soybean milk
下午點心：肉燥麵
(豬肉、豆芽菜、韭菜、油麵、絞紅蔥頭)
Noodles with black mushroom and minced pork
安親班：粉條綠豆湯(粉條、綠豆)
Noodles and mung bean in sweet soup

3/28(四)

全穀雜糧類 4.7 份
豆魚蛋肉類 2.8 份
蔬菜類 1.4 份
水果類 1.0 份
油脂類 2.0 份
熱量 698 大卡

早上點心：客家什錦米苔目
Assorted rice noodles soup
(豬肉、木耳、紅蘿蔔、高麗菜、雞蛋、米苔目)
下午點心：土魷魚羹
(土魷魚羹、木耳、紅蘿蔔、金針菇、大白菜)
Deep Fried croaker with vegetable sauce
安親班：滷肉飯+大黃瓜湯
Braised pork rice + cucumber soup

3/29(五)

全穀雜糧類 5.7 份
豆魚蛋肉類 2.0 份
蔬菜類 1.1 份
水果類 1.0 份
油脂類 2.0 份
熱量 706 大卡

早上點心：紅豆麵包+豆漿
Red bean bread+ Soybean milk
下午點心：魚片粥 Snapper fillet in congee
(鯛魚、高麗菜、鮑魚菇、紅蘿蔔、芹菜)
安親班：鬆餅+麥茶 Waffle + wheat tea

1. 糙米飯 (白米、糙米) Germinated rice
2. 洋芋燒豬肉丁 (豬肉、洋芋、胡蘿蔔)
Braised diced pork and potato
3. 鮭魚拌玉米 (鮭魚、玉米、洋蔥、白芝麻)
Grilled salmon with sweet corn
4. 炒青江菜 (青江菜、蒜) Stir-fried spoon cabbage
5. 蘿蔔排骨湯 (粗骨、白蘿蔔、芹菜) Radish soup
6. 水果：香蕉 Banana

1. 地瓜飯 (白米、地瓜) Sweet potato rice
2. 銀芽雞絲 (雞肉、豆芽菜、紅蘿蔔、小黃瓜)
Stir fried shredded chicken and bean sprouts
3. 紹子豆腐 Braised bean curd with sweet noodle sauce
(豬肉、豆腐、紅蘿蔔、木耳、青豆仁、甜麵醬)
4. 炒大陸妹 (大陸妹、蒜) Stir-fried lettuce
5. 冬瓜湯 (粗骨、冬瓜) Chinese winter gourd soup
6. 水果：蘋果 Apple

1. 糙米飯 (白米、糙米) Germinated rice
2. 照燒肉片 (豬肉、洋蔥、胡蘿蔔)
Stir fried sliced meat with Japanese barbecue sauce
3. 番茄炒蛋(雞蛋、牛番茄) Scrambled eggs with tomato
4. 炒小白菜 (小白菜、薑) Stir-fried bok choy
5. 味噌湯 (豆腐、柴魚、海帶芽、蔥、味噌)
Bean curd and miso soup
6. 水果：西瓜 Watermelon

1. 雜糧飯 (白米、小薏仁、紫米、燕麥、蕎麥)
Steamed whole wheat and rice
2. 糖醋肉絲 (豬肉、洋蔥、甜椒、鳳梨)
Sweet and sour shredded pork
3. 炒帆立貝 Roasted king oyster mushroom and green
bean with mayonnaise
(帆立貝、小珠貝、玉米筍、洋芹、鮑魚菇、胡蘿蔔)
4. 炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳) Stir-fried cabbage
5. 番茄豆腐湯 (粗骨、牛番茄、豆腐、雞蛋)
Egg drop and tomato soup
6. 水果：芭樂 Guava

1. 千層麵 Lasagna
(豬肉、番茄、鮑魚菇、胡蘿蔔、洋蔥、千層麵)
2. 炸卜肉 (豬大里肌) Deep fried pork
3. 爐烤季節蔬菜 (南瓜、地瓜、甜椒、杏鮑菇、九層塔)
Roasted pumpkin, sweet potato and vegetables
4. 炒青花菜 (青花菜、蒜) Stir-fried broccoli
5. 玉米濃湯 (玉米粒、玉米醬) Creamy sweet corn soup
6. 水果：蓮霧 Wax apple



♥ 本園一律使用國產豬肉&牛肉食材
♥ 遇臨時偶發事件，無法供應原訂餐點時，則以他類食品替代

