

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院附設桃園市私立長庚幼兒園113年8月份托兒部餐點表

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	水果	湯類	下午點心	營養分析						
									全穀 根莖 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)
1	四	香蒜厚片	燕麥飯	蒜香吻仔魚	蒜香高麗菜	水梨	豆腐味噌湯	海苔肉鬆粥	6.4	2.2	1.3	1.0	1.8	0.0	786.5
2	五	鮮魚粥	米食	蔬食炒飯		木瓜	芹香貢丸湯	黑糖饅頭 仙草蜜	6.1	2.2	1.7	1.0	2.1	0.0	789.0
3	六	玉米脆片 牛奶	麵食	番茄蔬菜麵					3.5	1.0	1.0	0.0	0.9	1.0	535.5
4	日														
5	一	南瓜肉末粥	糙米飯	蒜泥白肉	炒空心菜	哈密瓜	紫菜排骨湯	土司夾蛋 麥茶	6.5	2.4	1.5	1.0	1.9	0.0	818.0
6	二	鍋燒意麵	麵食	義大利通心麵		芭樂	玉米濃湯	紅豆紫米粥	6.3	1.7	1.0	1.0	2.4	0.0	761.5
7	三	餛飩湯	白米飯	酥炸豬排	絲瓜炒蛋	香蕉	大菜心 排骨湯	大滷麵	6.2	2.3	1.2	1.0	2.0	0.0	786.5
8	四	波蘿麵包 牛奶	胚芽飯	蝦仁炒蛋	川燙地瓜葉	火龍果	香菇雞湯	愛玉粉圓湯	6.2	2.1	1.5	1.0	2.0	1.0	929.0
9	五	山藥排骨粥	香鬆飯	滷味拼盤	炒A菜	西瓜	薑絲蛤蠣湯	龍鳳腿 冬瓜茶	6.5	2.3	2.0	1.0	2.3	0.0	841.0
10	六	玉米脆片 牛奶	麵食	擔擔麵					3.5	1.0	0.5	0.0	1.0	1.0	527.5
11	日														
12	一	銀絲卷 麥茶	燕麥飯	蔥爆豬柳	炒扁蒲	芒果	養生湯	竹筍瘦肉粥	6.3	2.3	1.4	1.0	2.2	0.0	807.5
13	二	鮭魚 滑蛋麵線	麵食	什錦家常炒麵		香蕉	冬瓜薏仁湯	仙草蜜 QQ	6.0	2.1	1.0	1.2	2.2	0.0	773.5
14	三	素麵線	胚芽飯	小黃瓜 炒花枝	白菜滷	水梨	竹筍雞湯	蘿蔔糕湯	6.4	2.0	1.4	1.0	1.8	0.0	774.0
15	四	紅豆麵包 牛奶	紫米飯	蒜香吻仔魚	青江菜	美濃瓜	金針排骨湯	醬香炒蛋地瓜 粥	6.4	2.2	1.6	1.0	2.1	1.0	957.5
16	五	芹香魚片粥	白米飯	麻婆豆腐	番茄炒蛋	葡萄	海帶芽 味增湯	水餃湯	6.2	2.3	1.0	1.0	2.2	0.0	790.5
17	六	玉米脆片 牛奶	米食	芋頭鹹粥					3.8	1.0	0.3	0.0	0.5	1.0	521.0
18	日														
19	一	什錦肉絲麵	糙米飯	古早味 瓜仔肉	銀芽鴻喜菇	火龍果	鳳梨苦瓜雞	綠豆麥片粥	6.2	1.6	1.4	1.1	2.4	0.0	763.0
20	二	玉米滑蛋粥	米食	海鮮燴飯		鳳梨	四神湯	三明治 冬瓜茶	6.4	2.0	1.4	1.0	2.3	0.0	796.5
21	三	麻油麵線	香鬆飯	滷雞腿	炒高麗菜	木瓜	養生湯	薯餅麥茶	6.3	2.0	1.3	1.0	2.2	0.0	782.5
22	四	肉鬆麵包 牛奶	地瓜飯	筍絲控肉	炒空心菜	西瓜	紫菜蛋花湯	香菇肉絲麵	6.0	2.4	1.8	1.0	2.5	1.0	967.5
23	五	瓠瓜細肉粥	白米飯	芹香麵筋	炒三絲	火龍果	香菇雞湯	綜合豆花	6.0	2.5	1.5	1.0	2.2	0.0	804.0
24	六	玉米脆片 牛奶	麵食	肉片雞絲麵					3.7	1.0	0.4	0.0	0.7	1.0	525.5
25	日														
26	一	小肉包 枸杞茶	白米飯	照燒雞丁	炒花椰菜	火龍果	羅宋湯	紅豆麥片	6.5	2.0	1.3	1.0	2.3	0.0	801.0
27	二	餛飩湯	麵食	豬肉時蔬炒麵		芒果	豆腐 蛋花湯	黑糖饅頭 麥茶	6.1	2.2	1.0	1.0	2.4	0.0	785.0
28	三	什錦湯麵	紫米飯	三杯雞	炒地瓜葉	葡萄	雙色玉米湯	紫米粥	5.8	1.7	1.5	1.0	2.3	0.0	734.5
29	四	草莓麵包 牛奶	麵食	吻仔魚炒飯		香瓜	南瓜濃湯	油豆腐細粉	6.0	1.8	1.6	1.0	2.5	1.0	917.5
30	五	馬鈴薯肉粥	地瓜飯	海味蒸蛋	蒜香高麗菜	芭樂	竹筍排骨湯	地瓜芋圓湯	5.9	2.3	1.6	1.0	2.4	0.0	793.5
31	六	玉米脆片 牛奶	麵食	芋頭米粉湯					3.7	0.8	0.3	0.0	0.7	1.0	508.0

園長：李立淑

經辦：王冠欣

營養師：楊欣怡