

桃園市私立長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院附設托嬰中心大寶班113年06月份餐點表

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	六	玉米脆片牛奶	麵食	蔬菜麵						3.3	0.7	1.0	0.0	0.6	1.0	455.5
2	日															
3	一	番茄麵	白米飯	古早味玉米瓜仔肉	炒花椰菜	葡萄	金針排骨湯	法式吐司麥茶		6.7	2.1	2.2	1.0	2.2	0.0	840.5
4	二	水餃湯	麵食	番茄雞肉筆管麵		芒果	玉米濃湯	綠豆薏仁		6.3	1.8	1.8	1.0	2.2	0.0	780.0
5	三	絲瓜麵線	地瓜飯	蒜泥白肉	蟹肉棒繪絲瓜	西瓜	味噌豆腐湯	芋泥包冬瓜茶		6.0	2.2	1.8	1.0	2.0	0.0	780.0
6	四	草莓麵包牛奶	肉鬆飯	酥炸雞丁	炒扁蒲	香蕉	海結排骨湯	魚片粥		6.5	2.0	2.0	1.0	2.3	1.0	938.5
7	五	肉羹湯	地瓜飯	古早味油飯		蘋果	冬瓜蛤蠣湯	檸檬愛玉黑糖饅頭		6.4	2.2	1.8	1.0	1.9	0.0	803.5
8	六	玉米脆片牛奶	麵食	南瓜麵						3.5	0.8	0.5	0.0	0.5	1.0	460.0
9	日															
10	一	端午節放假一天														
11	二	肉鬆地瓜粥	米食	時蔬豬肉燴飯		美濃瓜	芹香蘿蔔湯	紅豆薏仁湯		6.6	1.6	1.0	1.0	2.2	0.0	766.0
12	三	蔬菜麵線	地瓜飯	紅燒滷肉	高麗菜炒豆包	水梨	芹香蘿蔔湯	蒜香厚片牛奶		6.4	2.4	2.2	1.0	2.0	1.0	953.0
13	四	起士麵包牛奶	白米飯	宮保雞丁	炒地瓜葉	哈密瓜	魚片味噌湯	芋頭排骨粥		6.5	2.2	1.8	1.0	2.3	0.0	828.5
14	五	皮蛋瘦肉粥	麥片飯	滷油豆腐	洋蔥炒蛋	奇異果	筍片排骨湯	大滷麵		6.2	2.1	2.0	1.0	2.0	1.0	911.5
15	六	玉米脆片牛奶	麵食	湯餃						3.5	0.8	0.5	0.0	0.5	1.0	460.0
16	日															
17	一	鍋燒冬粉	麥片飯	蒜香吻仔魚	蠔油芥蘭	香蕉	大菜心排骨湯	玉米瘦肉粥		6.6	2.4	1.8	1.0	2.0	0.0	837.0
18	二	香菇細肉粥	白米飯	沙茶滑蛋肉絲炒麵		水梨	芹香貢丸湯	地瓜芋圓		6.5	2.0	1.2	1.0	2.4	0.0	803.0
19	三	素麵線	糙米飯	塔香雞丁	芹菜絲炒豆干	葡萄	薑絲蛤蠣湯	山藥糙米排骨粥		6.2	2.4	1.5	1.0	1.9	0.0	797.0
20	四	波蘿麵包枸杞茶	五穀飯	梅干扣肉	炒A菜	芭樂	海帶芽湯	綠豆麥片		6.5	2.1	1.6	1.0	2.1	0.0	807.0
21	五	擔仔麵	白米飯	海味蒸蛋	川燙地瓜葉	西瓜	青菜豆腐湯	肉鬆地瓜粥		6.3	2.4	2.0	1.0	2.2	1.0	950.0
22	六	玉米脆片牛奶	麵食	番茄麵						3.1	0.7	1.0	0.0	0.6	1.0	441.5
23	日															
24	一	芋頭米粉湯	地瓜飯	酥炸里肌肉	炒韭菜銀芽	芒果	黃瓜排骨湯	客家板條		6.1	2.3	1.4	1.5	2.1	0.0	819.0
25	二	瓠瓜粥	麵食	咖哩飯		香蕉	玉米濃湯	紅豆地瓜湯圓		6.0	1.8	1.0	1.0	1.9	0.0	725.5
26	三	莧菜吻仔粥	燕麥飯	滷雞腿	蒜炒青江菜	百香果	結頭菜排骨湯	薯餅冬瓜茶		6.4	2.2	1.3	1.0	2.0	0.0	795.5
27	四	藍莓麵包枸杞茶	芝麻飯	白蘿蔔滷肉	炒高麗菜	香蕉	香菇雞湯	QQ仙草蜜		6.6	2.0	2.0	1.0	2.1	0.0	816.5
28	五	餛飩麵	麵食	絲瓜繪豆皮	番茄炒蛋	水梨	海帶芽味噌湯	黑糖饅頭麥茶		6.0	1.8	2.0	1.0	2.4	1.0	893.0
29	六	玉米脆片牛奶	麵食	雞絲麵						3.5	0.5	1.0	0.0	0.6	1.0	454.5
30	日															

附註：1. 本食譜及水果的供應會因颱風、送貨或不可抗拒之原因做小幅更動。  
 2. 配合政府週五無肉日，每週五盡量不添加各式肉品。  
 3. 本園使用的豬肉產品供應都來自國內各縣市拍賣市場及牧場豬，供應商為雅勝冷凍食品股份有限公司。

主任：楊淑麗

經辦：莊玉玲

營養師：劉欣怡