

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9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						
									全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	水果(份)	油脂(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
1	日														
2	一	榨菜肉絲麵	五穀飯	白蘿蔔滷肉	炒空心菜	香蕉	冬瓜排骨湯	紅豆紫米粥	6.5	1.9	1.5	1.0	2.0	0.0	785.0
3	二	滑蛋玉米粥	米食	古早味油飯		文旦	味噌海帶湯	小籠包 枸杞茶	6.9	1.7	1.3	1.0	1.9	0.0	788.5
4	三	水餃湯	薏仁飯	柳葉魚	炒菜豆	木瓜	竹筍雞湯	茶葉蛋 麥茶	6.6	2.1	1.5	1.0	1.8	0.0	798.0
5	四	蔥麵包 牛奶	紫米飯	滷雞腿	炒扁蒲	芭樂	大黃瓜 排骨湯	海苔肉鬆粥	6.6	2.0	1.5	1.0	2.2	1.0	958.5
6	五	芹香 瘦肉粥	白飯	滷海帶豆干	炒高麗菜	蘋果	蔬菜豆腐湯	素麵線	6.5	1.9	1.6	1.0	1.6	0.0	769.5
7	六	玉米脆片 牛奶	什錦湯麵						3.5	0.9	0.8	0.0	0.6	1.0	509.5
8	日														
9	一	什錦 雞絲麵	糙米飯	蝦仁炒蛋	炒油菜	芭樂	四神湯	黑糖饅頭 枸杞茶	6.2	1.9	1.5	1.0	1.8	0.0	755.0
10	二	雞蓉 玉米粥	麵食	木須炒麵		火龍果	芹香貢丸湯	綠豆麥片	6.2	2.3	1.3	1.0	2.2	0.0	798.0
11	三	蔬菜麵	地瓜飯	馬鈴薯 炒肉片	蒜炒豆芽 韭菜	香蕉	番茄 蛋花湯	絲瓜麵線	6.5	1.5	2.0	1.0	2.0	0.0	767.5
12	四	草莓麵包 牛奶	糙米飯	瓜仔肉	綠花菜 炒鮮菇	西瓜	蘿蔔 排骨湯	海鮮 豆腐冬粉	6.3	2.0	1.6	1.0	2.6	1.0	958.0
13	五	麻油麵線	芝麻飯	醬香蔬食炒飯		水梨	養生湯	雞塊 仙草蜜	6.8	1.7	1.8	1.0	2.2	0.0	807.5
14	六	玉米脆片 牛奶	肉片烏龍麵						3.5	1.0	0.8	0.0	0.7	1.0	521.5
15	日														
16	一	玉米滑蛋粥	糙米飯	醬燒五花肉片	絲瓜繪蟹肉	美濃瓜	鳳梨苦瓜雞	小銀絲卷 麥茶	6.3	2.0	2.0	1.0	2.0	0.0	791.0
17	二	中秋節放假一天													
18	三	鯖魚滑蛋 麵線	胚芽飯	蔥油雞	開陽白菜	楊桃	金針排骨湯	炸蘿蔔糕 枸杞茶	6.1	2.1	1.2	1.0	2.5	0.0	787.0
19	四	吐司 玉米濃湯	香鬆飯	梅干扣肉	炒大黃瓜	橘子	山藥雞湯	芋圓地瓜湯	6.0	1.6	1.3	1.0	1.5	1.0	850.0
20	五	地瓜 滑蛋粥	白飯	芹香麵筋	苦瓜鹹蛋	香蕉	冬瓜蛤蠣湯	紅豆麥片	6.5	2.4	1.0	1.0	1.9	0.0	805.5
21	六	玉米脆片 牛奶	雞肉蔬菜粥						3.6	1.0	0.6	0.0	0.8	1.0	528.0
22	日														
23	一	皮蛋 瘦肉粥	地瓜飯	榨菜肉絲	炒A菜	柳丁	蓮藕 排骨湯	香蒜厚片 枸杞茶	6.6	2.0	1.2	1.0	1.8	0.0	783.0
24	二	香菇湯麵	米食	日式豬排咖哩飯		水梨	味噌海帶湯	綠豆小薏仁	6.5	2.2	0.9	1.0	1.6	0.0	774.5
25	三	扁蒲 雞蓉粥	燕麥飯	蒜炒叻仔魚	炒莧菜	西瓜	南瓜 排骨湯	蔥花捲麥茶	6.4	2.0	1.2	1.0	2.1	0.0	782.5
26	四	起司麵包 牛奶	糙米飯	麻油雞	炒高麗菜	葡萄	紫菜蛋花湯	海苔肉鬆粥	6.5	1.5	1.7	1.1	2.5	1.0	938.5
27	五	蛤蜊 絲瓜麵線	白飯	醬燒豆腐	炒地瓜葉	芭樂	蒜頭雞湯	菜豆滑蛋粥	6.4	2.4	1.5	1.0	1.8	0.0	806.5
28	六	玉米脆片 牛奶	蔬菜麵						3.6	1.0	0.5	0.0	0.7	1.0	521.0
29	日														
30	一	鯖魚麵線	白飯	京醬肉片	燴扁蒲	蓮霧	冬瓜排骨湯	白吐司 山粉圓	6.4	2.0	1.4	1.1	1.8	0.0	780.0

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。

園長：李立淑

經辦：王冠欣

營養師：劉欣怡