

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113年05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	三	五一勞動節放假													
2	四	全麥麵包 牛奶	五穀飯	叻仔魚蛋炒飯		甜橙	黃瓜 排骨湯	QQ芋圓 仙草蜜	5.9	2.1	1.0	1.0	2.0	1.0	865.5
3	五	芋頭排骨粥	香鬆飯	滷味拼盤	炒高麗菜	鳳梨	四神 排骨湯	蝦捲 麥茶	6.0	2.0	1.5	1.0	2.5	0.0	780.0
4	六	玉米脆片 牛奶	麵食	滑蛋什錦麵					3.8	1.0	0.6	0.0	1.0	1.0	521.0
5	日														
6	一	什錦蔬菜麵	胚芽飯	三杯小卷	麻油菠菜	芭樂	紫菜排骨 蛋花湯	綠豆麥片	6.5	2.2	1.2	1.0	2.1	0.0	804.5
7	二	莧菜 叻仔魚粥	米食	木須什錦炒麵		小番茄	黃瓜 貢丸湯	紅豆湯圓	6.5	1.9	1.5	1.0	2.5	1.0	927.5
8	三	麻油蛋麵線	地瓜飯	白菜 獅子頭	炒青江菜	美濃瓜	香菇雞湯	皮蛋 瘦肉粥	6.2	2.5	1.6	1.0	2.3	0.0	825.0
9	四	三明治牛奶	五穀飯	滷雞腿	炒小白菜	香蕉	結頭 排骨湯	煎蘿蔔糕 麥茶	6.4	2.0	1.5	1.0	1.8	1.0	896.5
10	五	馬鈴薯 肉末粥	紫米飯	紅燒烏蛋 豆輪	炒大陸妹	西瓜	蘿蔔 排骨湯	什錦麵	6.0	1.9	1.4	1.0	1.9	0.0	743.0
11	六	玉米脆片 牛奶	麵食	餛飩湯麵					4.0	1.0	0.5	0.0	0.5	1.0	510.0
12	日														
13	一	雞蛋蔬菜麵	糙米飯	糖醋魚片	川燙 地瓜葉	甜橙	菜心 排骨湯	海苔肉鬆 散蛋粥	6.4	2.0	1.2	1.0	2.1	0.0	782.5
14	二	絲瓜麵線	麵食	牛肉空心菜炒麵		鳳梨	蘿蔔 貢丸湯	芋圓地瓜	6.4	2.2	1.3	1.0	2.0	1.0	915.5
15	三	蔬菜玉米粥	胚芽飯	番茄 蝦仁炒蛋	炒高麗菜	芭樂	菇菇雞湯	黑糖饅頭 枸杞茶	6.2	2.0	1.5	1.0	2.4	0.0	789.5
16	四	培根麵包 牛奶	香鬆飯	炸里肌肉	炒大陸妹	小番茄	青木瓜 排骨湯	皮蛋 瘦肉粥	6.1	2.4	1.2	1.0	1.8	1.0	898.0
17	五	水煮蛋 玉米濃湯	白飯	麻婆豆腐	麻油菠菜	美濃瓜	養生湯	糙米 排骨粥	6.3	1.5	1.4	1.0	2.0	0.0	738.5
18	六	玉米脆片 牛奶	麵食	蔬菜意麵					4.0	0.5	1.0	0.0	1.0	1.0	507.5
19	日														
20	一	鍋燒意麵	糙米飯	古早味 瓜仔肉	魚板 炒扁蒲	鳳梨	芋頭 排骨湯	綠豆麥片	6.4	2.2	1.3	1.0	2.3	0.0	809.0
21	二	肉鬆地瓜粥	米食	醬香蝦仁玉米蛋炒飯		西瓜	海帶結 排骨湯	雞絲麵	6.0	2.0	1.2	1.0	2.0	1.0	870.0
22	三	番茄 鮪魚麵線	五穀飯	塔香 三杯雞	螞蟻上樹	甜橙	四神湯	古早味 鹹粥	6.5	2.0	1.0	1.0	2.2	0.0	789.0
23	四	草莓麵包 牛奶	糙米飯	蒜香 叻仔魚	麻油菠菜	香蕉	苦瓜雞湯	八寶粥	6.1	2.4	1.5	1.0	2.2	1.0	923.5
24	五	蔬菜 馬鈴薯粥	燕麥飯	醬燒豆包	炒高麗菜	鳳梨	竹筍 排骨湯	滑蛋 瘦肉粥	6.0	1.2	1.5	1.0	1.9	0.0	693.0
25	六	玉米脆片 牛奶	麵食	什錦鍋燒麵					4.0	0.6	0.9	0.0	1.0	1.0	512.5
26	日														
27	一	南瓜菠菜粥	芝麻飯	洋蔥炒 豆干肉絲	炒地瓜葉	美濃瓜	黃瓜 排骨湯	絲瓜麵線	6.2	2.0	1.6	1.0	2.2	0.0	783.0
28	二	番茄 鮪魚麵線	麵食	茄汁肉醬通心麵		香蕉	玉米濃湯	白吐司 仙草蜜	6.4	1.9	0.8	1.0	2.0	1.0	880.5
29	三	肉鬆粥	地瓜飯	滷豆輪 烏蛋	炒豆芽菜	葡萄	冬瓜 蛤蠣湯	銀絲卷 麥茶	6.5	1.9	1.2	1.0	2.1	0.0	782.0
30	四	菠蘿麵包 枸杞茶	糙米飯	筍白筍 炒肉絲	炒A菜	小番茄	香菇雞湯	蔥蛋 地瓜粥	6.3	2.3	1.2	1.0	2.4	1.0	931.5
31	五	蔬菜滑蛋粥	白飯	番茄炒蛋	炒大陸妹	棗子	黃瓜 雞絲湯	紅豆湯圓	6.6	2.0	1.2	1.0	2.3	0.5	865.5

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。