

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07月份大寶班餐點表

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	一	番茄麵	白米飯	烏蛋瓜子肉	炒青江菜	葡萄	大頭菜排骨湯	綠豆仁西谷米	6.7	2.3	2.0	1.0	2.2	0.0	840.5
2	二	南瓜粥	麵食	香腸炒飯		芒果	玉米濃湯	榨菜肉絲麵	6.5	1.5	1.5	1.0	2.2	0.0	780.0
3	三	絲瓜麵線	地瓜飯	麻油肉片	炒豆芽菜	西瓜	豆腐湯	肉包 冬瓜茶	6.3	2.4	1.8	1.0	2.2	0.0	780.0
4	四	草莓麵包 牛奶	肉鬆飯	蔥油雞	炒萵苣	香蕉	豬血湯	廣東粥	6.5	2.0	2.0	1.0	2.3	1.0	938.5
5	五	水餃湯	地瓜飯	蔬食炒麵		蘋果	玉米排骨湯	檸檬愛玉 銀絲卷	6.6	2.2	1.8	1.0	2.0	0.0	803.5
6	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
7	日														
8	一	肉鬆地瓜粥	五穀飯	木耳炒肉絲	小黃瓜炒菇	芒果	香菇雞湯	海鮮冬粉	6.2	2.1	1.9	1.0	2.0	0.0	822.0
9	二	馬鈴薯粥	米食	夏威夷炒飯		美濃瓜	番茄豆腐湯	QQ地瓜仙草蜜	7.0	1.6	1.0	1.0	2.2	0.0	766.0
10	三	蘿蔔糕湯	地瓜飯	漢堡薯條套餐		水梨	麥茶	竹筍碎肉鹹粥	6.4	2.0	2.3	1.0	2.0	0.0	953.0
11	四	香蔥麵包 麥茶	白米飯	酥炸雞腿	炒絲瓜	哈密瓜	魚片味噌湯	蔥蛋粥白粥	6.8	1.9	1.7	1.0	2.0	1.0	828.5
12	五	滑蛋瘦肉粥	麥片飯	三色蒸蛋	白菜滷	奇異果	筍片排骨湯	素麵線	6.4	2.4	2.0	1.0	1.8	0.0	911.5
13	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
14	日														
15	一	鍋燒 雞絲麵	麥片飯	洋蔥炒肉絲	塔香茄子	香蕉	芋頭排骨湯	小魚瘦肉粥	6.8	2.4	1.8	1.0	2.0	0.0	837.0
16	二	香菇細肉粥	白米飯	金沙蛋炒飯		水梨	薑絲蛤蜊湯	紅豆芋圓	6.5	2.3	1.0	1.0	2.2	0.0	803.0
17	三	鯖魚麵線	糙米飯	塔香雞丁	炒A菜	葡萄	養生湯	關東煮	6.2	2.0	1.6	1.0	1.9	0.0	797.0
18	四	菠蘿麵包 牛奶	五穀飯	筍絲滷肉	炒高麗菜	芭樂	青菜蛋花湯	肉鬆紅蘿蔔粥	6.6	2.4	1.5	1.0	2.3	1.0	807.0
19	五	擔仔麵	白米飯	蕃茄炒蛋	紅燒豆干 海帶	西瓜	南瓜排骨湯	綠豆麥片	6.5	2.1	1.9	1.0	2.0	0.0	950.0
20	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
21	日														
22	一	南瓜米粉湯	地瓜飯	蒜味蠔油豬	芥藍菜	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
23	二	瓠瓜粥	麵食	咖哩飯		香蕉	芹香貢丸湯	鍋燒意麵	6.0	1.8	1.0	1.0	1.9	0.0	725.5
24	三	芋頭 雞茸粥	燕麥飯	滷雞腿	蒜炒 青江菜	百香果	竹筍排骨湯	炸蘿蔔糕麥茶	6.4	2.2	1.4	1.0	1.9	0.0	795.5
25	四	肉鬆麵包 枸杞茶	芝麻飯	蒜香吻仔魚	炒高麗菜	香蕉	海帶芽 味噌湯	皮蛋瘦肉粥	6.5	1.8	1.6	1.0	2.1	1.0	816.5
26	五	吻仔魚 麵線	麵食	芹香麵筋	炒萵苣	水梨	蘿蔔雞湯	QQ花豆豆花	6.3	2.2	2.0	1.0	2.2	0.0	893.0
27	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
28	日														
29	一	菜豆筍絲粥	紫米飯	馬鈴薯滷肉	炒地瓜葉	葡萄	四神湯	紫米粥	6.3	1.8	1.6	1.0	2.2	0.0	775.0
30	二	葡萄吐司 牛奶	麵食	水餃		香瓜	南瓜濃湯	芋頭米粉湯	6.4	1.5	1.3	1.0	2.3	1.0	906.5
31	三	素麵線	地瓜飯	滷味拼盤	炒萵菜	芭樂	筍片排骨湯	地瓜芋圓湯	6.0	2.4	1.5	1.0	2.3	0.0	801.0

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。

主任：楊淑麗

經辦：莊玉玲

營養師：劉欣怡