

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11月份幼兒部餐點表

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	五	蔬菜麵	白飯	芹香麵筋	九層塔蛋	柳丁	香菇雞湯	土司夾蛋 枸杞茶	6.4	2.0	1.2	1.0	1.8	0.0	769.0
2	六	玉米脆片 牛奶	麵食	水餃					3.5	1.0	0.5	0.0	0.9	1.0	493.0
3	日														
4	一	南瓜蔬菜麵	白飯	酥炸里肌肉	秀珍菇絲瓜	美濃瓜	玉米排骨湯	薑汁地瓜 綠豆薏仁	6.6	2.1	1.3	1.0	2.2	0.0	811.0
5	二	糙米排骨粥	米食	茄汁肉絲炒飯		葡萄	青菜豆腐湯	玉米濃湯餃	6.3	2.2	1.2	1.0	2.3	0.0	799.5
6	三	山藥細肉粥	糙米飯	馬鈴薯滷肉	鮮菇豆芽菜	木瓜	蒜頭雞湯	黑糖饅頭 枸杞茶	6.5	2.3	1.4	1.0	2.0	0.0	812.5
7	四	香蒜厚片 枸杞茶	香鬆飯	滷雞腿	麻油菠菜	火龍果	四神湯	榨菜肉絲麵	6.3	1.8	1.0	1.0	2.0	0.0	751.0
8	五	菜豆粥	白飯	滷味拼盤	開陽白菜	水梨	芋頭排骨湯	茶葉蛋 海帶味噌湯	6.4	1.9	1.2	1.0	1.8	0.0	761.5
9	六	玉米脆片 牛奶	麵食	鍋燒雞絲麵					3.5	1.5	0.5	0.0	0.5	1.0	512.5
10	日														
11	一	番茄肉末 麵線	白飯	酥炸鯛魚片	炒空心菜	小番茄	紫菜排骨湯	糙米山藥粥	6.6	2.3	1.4	1.0	2.4	0.0	837.5
12	二	地瓜 肉鬆稀飯	麵食	什錦家常炒麵		奇異果	芹香貢丸湯	小銀絲卷 枸杞茶	6.5	2.0	1.0	1.0	2.2	0.0	789.0
13	三	高麗菜粥	糙米飯	糖醋里肌	炒油菜	柳橙	蘿蔔排骨湯	八寶粥	6.6	2.3	1.4	1.0	2.3	0.0	833.0
14	四	肉鬆麵包 牛奶	白飯	古早味 瓜仔肉	炒A菜	葡萄	蛤蠣雞湯	蔥蛋 紅蘿蔔粥	6.2	1.9	1.5	1.0	2.2	1.0	893.0
15	五	叻仔魚粥	芝麻飯	醬燒豆腐	花椰菜	香蕉	養生湯	麻油麵線	6.2	2.0	1.1	1.0	2.3	0.0	775.0
16	六	玉米脆片 牛奶	麵食	擔擔麵					3.6	1.0	0.3	0.0	0.5	1.0	477.0
17	日														
18	一	香菇雞湯麵	白飯	蒜香叻仔魚	炒菠菜	橘子	紫菜 蛋花湯	什錦湯餃	6.3	2.2	1.4	1.0	2.3	0.0	804.5
19	二	廣東粥	米食	日式咖哩雞飯		芭樂	藥膳 排骨湯	紅豆麥片	6.7	1.8	1.0	1.0	2.2	0.0	788.0
20	三	瓠瓜滑蛋粥	糙米飯	蒜泥白肉	蒜炒高麗菜	火龍果	韭菜豬血湯	香菇餛飩麵	6.4	2.2	1.6	1.2	2.1	0.0	819.5
21	四	三明治 枸杞茶	白飯	炸菜肉絲	清炒A菜	木瓜	番茄蛋花湯	薑汁地瓜 綠豆薏仁	6.5	2.1	1.3	1.0	2.0	0.0	795.0
22	五	麻油蛋麵線	地瓜飯	日式蒸蛋	炒空心菜	美濃瓜	蓮藕排骨湯	蘿蔔糕 麥茶	6.4	2.0	1.5	1.0	2.0	0.0	785.5
23	六	玉米脆片 牛奶	麵食	肉片板條湯					3.5	0.8	0.3	0.0	0.5	1.0	455.0
24	日														
25	一	芋頭鹹粥	白飯	酥炸柳葉魚	青椒炒 玉米筍	葡萄	香菇雞湯	大滷麵	6.4	2.3	1.6	1.0	2.4	0.0	828.5
26	二	扁蒲肉末粥	麵食	木須炒麵		小番茄	蘿蔔 排骨湯	紅豆紫米粥	6.5	2.0	1.2	1.0	2.3	0.0	798.5
27	三	叻仔魚粥	糙米飯	三杯雞	蒜炒高麗菜	芭樂	薑絲 鮮魚湯	黑糖饅頭 枸杞茶	6.3	2.1	0.8	1.0	2.2	0.0	777.5
28	四	蔥花麵包 牛奶	白飯	梅干扣肉	金銀蛋菠菜	香蕉	蛤蠣 鮮菇湯	馬鈴薯雞肉 粥	6.4	2.2	1.4	1.0	2.1	1.0	922.5
29	五	絲瓜麵線	芝麻飯	番茄炒蛋	炒地瓜葉	柳丁	山藥 排骨湯	吐司 玉米濃湯	6.2	1.9	1.5	1.0	2.1	0.0	768.5
30	六	玉米脆片 牛奶	麵食	味噌烏龍麵					3.5	1.0	0.8	0.0	0.9	1.0	500.5

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。

園長：李立淑

經辦：王冠欣

營養師：劉欣怡