

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12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						
									全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	水果(份)	油脂(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
2	一	玉米滑蛋粥	白飯	古早瓜仔肉	清炒高麗菜	柳丁	芋頭排骨湯	番茄鮭魚麵線	6.5	2.2	1.5	1.0	2.2	0.0	816.5
3	二	蔬菜麵	米食	醬香炒飯		鳳梨	味噌豆腐魚湯	小籠包 枸杞茶	6.3	1.8	1.0	1.0	2.5	0.0	773.5
4	三	冬瓜肉末粥	糙米飯	海結燒肉	蛤蜊蒸蛋	木瓜	養生湯	紅豆紫米粥	6.2	2.1	1.3	1.0	2.3	0.0	787.5
5	四	三明治 牛奶	白飯	蒜香吻仔魚	絲瓜滑蛋	火龍果	蓮藕排骨湯	大滷麵	6.4	2.0	1.3	1.0	2.0	1.0	900.5
6	五	雞絲麵	白飯	麻婆豆腐	炒A菜	葡萄	菜心 黃金丸湯	地瓜肉鬆粥	6.3	2.0	1.4	1.0	2.1	0.0	780.5
7	六	海鮮粥	麵食	擔擔麵					4.2	1.5	0.7	0.0	1.5	0.0	491.5
8	日														
9	一	香菇肉末粥	白飯	打拋豬	清炒地瓜葉	柳丁	大頭菜 排骨湯	土司夾蛋 枸杞茶	6.5	2.0	1.5	1.0	2.1	0.0	797.0
10	二	鍋燒意麵	米食	古早味油飯		小番茄	芹香蘿蔔湯	黑糖 湯圓豆花	6.6	2.0	1.0	1.0	2.0	0.0	787.0
11	三	滑蛋粥	糙米飯	酥炸雞塊	蛤蠣絲瓜	芭樂	玉米濃湯	魷魚羹冬粉	6.4	2.2	1.5	1.0	2.6	0.0	827.5
12	四	青蔥麵包 牛奶	白飯	薑汁燒肉	清炒花椰菜	美濃瓜	酸辣湯	肉燥擔仔麵	6.2	2.0	1.5	1.0	2.2	1.0	900.5
13	五	魚板 烏龍湯麵	白飯	醬燒豆包	銀芽鴻喜菇	橘子	青菜蛋花湯	竹筍粥	6.3	2.2	1.3	1.0	2.1	0.0	793.0
14	六	什錦粥	麵食	蔬菜麵					4.2	1.6	0.8	0.0	1.5	0.0	501.5
15	日														
16	一	台式鹹粥	白飯	排骨酥	清炒菠菜	香蕉	四神湯	香菇雞麵線	6.3	1.8	1.5	1.0	2.6	0.0	790.5
17	二	玉米雞茸粥	麵食	紅燒牛肉麵		火龍果	蘿蔔排骨湯	綠豆麥片粥	6.2	1.5	1.0	1.0	2.0	0.0	721.5
18	三	絲瓜麵線	白飯	麻油肉片	清炒地瓜葉	木瓜	羅宋湯	小籠包 玉米濃湯	6.3	2.2	1.4	1.0	2.0	0.0	791.0
19	四	香蒜麵包 牛奶	胚芽飯	塔香三杯雞	清炒高麗菜	小番茄	竹筍湯	吻仔魚 滑蛋粥	6.4	2.0	1.3	1.0	2.3	1.2	938.0
20	五	菜脯鹹粥	白飯	彩椒杏鮑菇 炒豆干	胡蘿蔔烘蛋	鳳梨	番茄豆腐湯	冬至鹹湯圓	6.2	2.3	1.4	1.0	2.0	0.0	791.5
21	六	玉米脆片 牛奶	麵食	雞絲麵					3.5	1.0	0.6	0.0	1.0	1.0	500.0
22	日														
23	一	蔬菜粥	糙米飯	馬鈴薯燉肉	麻油菠菜	小番茄	養生湯	紅豆湯圓 小薏仁	6.5	2.3	1.4	1.0	2.0	0.0	812.5
24	二	麻油蛋麵線	米食	客家炒板條		香蕉	冬瓜 排骨湯	藍莓麵包 麥茶	6.4	2.0	1.0	1.0	2.1	0.0	777.5
25	三	魚片粥	白飯	蔥油雞	蒜香地瓜葉	芭樂	四神湯	鮮肉包 黑糖薑汁	6.4	2.1	1.2	1.0	2.1	0.0	790.0
26	四	吐司夾蛋 桂圓枸杞茶	胚芽飯	柳葉魚	清炒小白菜	美濃瓜	玉米排骨湯	芹香芋頭粥	6.7	2.5	1.2	1.0	2.5	0.0	859.0
27	五	南瓜麵線	香鬆飯	滷味拼盤	雙色花椰菜	柳丁	香菇雞湯	什錦蘿蔔糕	6.6	2.0	1.3	1.0	1.9	0.0	790.0
28	六	什錦粥	麵食	鍋燒烏龍麵					4.1	1.6	0.8	0.0	1.5	0.0	494.5
29	日														
30	一	黑糖饅頭 枸杞茶	白飯	塔香打拋豬	炒A菜	葡萄	味噌海帶湯	肉絲冬粉	6.4	2.2	1.7	1.0	2.4	0.0	823.5
31	二	蔬菜麵	米食	水餃		橘子	玉米濃湯	肉鬆地瓜粥	6.2	1.8	1.0	1.0	2.0	1.0	864.0

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