

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10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)
1	二	香菇湯麵	米食	豬肉親子丼飯		芭樂	味噌豆腐湯	珍珠仙草蜜	6.5	1.5	0.8	1.0	1.6	0.0	719.5
2	三	什錦鍋燒麵	糙米飯	瓜仔肉	炒綠花椰	香蕉	山藥雞湯	菜脯蛋粥	6.2	1.7	1.5	1.0	1.2	0.0	713.0
3	四	蔥花麵包 牛奶	白飯	滷雞腿	韭菜花 炒甜不辣	奇異果	蘿蔔排骨湯	麻油菠菜麵線	6.1	1.9	1.4	1.0	2.0	1.0	874.5
4	五	蕃茄雞蛋麵	白飯	九層塔蛋	炒A菜	柳丁	養生湯	玉米濃湯餃	6.0	2.2	1.3	1.0	2.0	0.0	767.5
5	六	玉米脆片 牛奶	麵食	貢丸蔬菜麵					3.5	1.0	0.8	0.0	0.9	1.0	500.5
6	日														
7	一	南瓜蔬菜麵	白飯	麻油肉片	炒地瓜葉	柳丁	絲瓜蛤蜊湯	薑絲鮮魚粥	6.8	2.1	1.3	1.0	2.2	0.0	825.0
8	二	絲瓜麵線	米食	古早味油飯		小蕃茄	芹香貢丸湯	藍莓麵包 愛玉	6.0	2.0	1.0	1.0	2.3	0.0	758.5
9	三	地瓜細肉粥	糙米飯	洋蔥雞丁	鮮菇豆芽菜	木瓜	四神湯	小籠包 紅棗茶	6.2	2.1	1.3	1.0	2.1	0.0	778.5
10	四	雙十節放假一天													
11	五	蘿蔔糕湯	白飯	海帶滷豆干	紅燒冬瓜	葡萄	香菇雞湯	什錦蔬菜麵	6.4	2.1	1.2	1.0	1.8	0.0	776.5
12	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
13	日														
14	一	鮪魚麵線	白飯	糖醋里肌	炒空心菜	小蕃茄	冬瓜薑絲湯	南瓜蔬菜粥	6.4	2.2	1.3	1.0	2.0	0.0	795.5
15	二	地瓜滑蛋粥	麵食	番茄海鮮義大利麵		奇異果	蘑菇濃湯	芋泥包 枸杞茶	6.5	2.0	1.0	1.0	2.1	0.0	784.5
16	三	肉燥香菇粥	糙米飯	酥炸鯛魚片	大陸妹	柳橙	玉米排骨湯	綠豆麥片	6.6	2.3	1.4	1.0	2.6	0.0	846.5
17	四	土司夾蛋 枸杞茶	白飯	塔香打拋豬	炒A菜	葡萄	味噌海帶湯	肉絲冬粉	6.2	1.9	1.0	1.0	2.3	1.0	885.0
18	五	吻仔魚粥	白飯	三杯百頁	開陽白菜	香蕉	蓮藕排骨湯	茶葉蛋 枸杞茶	6.2	2.6	1.1	1.0	2.3	0.0	820.0
19	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
20	日														
21	一	什錦湯餃	白飯	彩椒雞柳	絲瓜燴豆皮	橘子	紫菜湯	廣東粥	6.2	2.1	1.6	1.0	2.3	0.0	795.0
22	二	鮪魚麵線	米食	什錦炒麵		葡萄	蘿蔔排骨湯	珍珠丸子 玉米濃湯	6.5	1.8	1.2	1.0	2.5	0.0	792.5
23	三	瓠瓜滑蛋粥	糙米飯	紅燒豆輪 排骨	炒莧菜	蘋果	蘿蔔番茄雞湯	芋頭米粉湯	6.4	2.3	1.8	1.0	2.2	0.0	824.5
24	四	玉米瘦肉粥	白飯	三杯雞	蒜炒大陸妹	木瓜	翡翠吻魚羹	香蒜厚片 枸杞茶	6.6	1.8	1.3	1.0	1.8	1.0	890.5
25	五	麻油蛋麵線	白飯	蔥燒豆皮	芹菜海帶絲	美濃瓜	番茄豆腐湯	關東煮	6.3	2.2	1.5	1.0	2.6	0.0	820.5
26	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
27	日														
28	一	芋頭鹹粥	白飯	醬燒肉片	麻油菠菜	芭樂	紫菜蛋花湯	榨菜肉絲麵	6.4	2.2	1.7	1.0	2.4	0.0	823.5
29	二	肉鬆地瓜粥	米食	水餃		橘子	玉米濃湯	龍鳳腿枸杞茶	6.2	1.8	1.0	1.0	2.0	1.0	864.0
30	三	蔬菜魷魚羹	糙米飯	筍絲控肉	炒高麗菜	美濃瓜	蘿蔔排骨湯	客家板條	6.6	2.1	1.3	1.0	1.1	0.0	761.5
31	四	三明治 牛奶	白飯	酥炸咖哩雞	炒地瓜葉	火龍果	芋頭排骨湯	紅豆湯圓	6.0	1.9	1.3	1.0	2.3	1.0	878.5

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