

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114年1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						
									全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	水果(份)	油脂(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
1	三	元旦假期													
2	四	全麥麵包 牛奶	白飯	酥炸里肌肉	絲瓜豆皮	小番茄	養生湯	紅豆薏仁	6.3	2.0	1.5	1.0	2.0	1.0	898.5
3	五	南瓜鮪魚麵線	白飯	番茄炒蛋	滷大白菜	葡萄	紫菜味噌湯	銀絲卷 玉米濃湯	6.4	1.9	1.2	1.0	2.2	0.0	779.5
4	六	什錦粥	麵食	鮮肉餛飩湯麵					4.5	1.5	0.8	0.0	1.5	0.0	515.0
5	日														
6	一	山藥雞茸粥	白飯	洋蔥豬柳	麻油菠菜	茂谷柑	芋頭排骨湯	綠豆地瓜薏仁	6.5	2.3	1.3	1.0	2.2	0.0	819.0
7	二	瓠瓜粥	麵食	茄汁海鮮義大利麵		芭樂	玉米濃湯	炸蘿蔔糕 麥茶	6.3	1.9	1.0	1.0	2.3	0.0	772.0
8	三	吻仔魚 滑蛋麵線	白飯	三杯雞	炒青江菜	百香果	大頭菜湯	鮮魚粥	6.2	2.2	1.5	1.0	2.4	0.0	804.5
9	四	白吐司夾蛋 枸杞茶	地瓜飯	酥炸柳葉魚	炒高麗菜	木瓜	黃瓜湯	鍋燒意麵	6.5	2.3	1.3	1.0	2.6	0.0	837.0
10	五	南瓜肉末粥	香鬆飯	三色蒸蛋	燙地瓜葉	鳳梨	香菇雞湯	沙茶冬粉	6.4	2.0	1.5	1.0	2.2	0.0	794.5
11	六	什錦粥	麵食	肉燥麵					4.5	1.5	0.8	0.0	1.5	0.0	515.0
12	日														
13	一	絲瓜玉米粥	白飯	日式燒肉	炒小白菜	槿柑	冬瓜蛤蠣 薑絲湯	筒香肉包 麥茶	6.5	2.4	1.4	1.0	2.2	0.0	829.0
14	二	麻油蛋麵線	米食	DIY壽司		香瓜	味噌貢丸湯	地瓜肉鬆粥	6.2	2.1	1.0	1.0	2.3	0.0	780.0
15	三	雞絲麵	白飯	酥炸旗魚	蒜炒空心菜	葡萄	筍片湯	茶葉蛋 青菜豆腐湯	6.3	2.1	1.3	1.0	2.6	0.0	808.0
16	四	起司麵包 牛奶	白飯	滷里肌排骨	麻油菠菜	小番茄	山藥雞湯	番茄鮪魚麵線	6.6	2.3	1.2	1.0	2.4	1.0	952.5
17	五	蔬菜餛飩湯	地瓜飯	滷味拼盤	螞蟻上樹	百香果	海帶芽 蛋花湯	紅豆紫米粥	6.6	2.0	1.4	1.0	2.0	0.0	797.0
18	六	什錦粥	麵食	什錦烏龍麵					4.5	1.5	0.8	0.0	1.5	0.0	515.0
19	日														
20	一	絲瓜麵線	白飯	檸檬魚片	炒大陸妹	槿柑	鮮菇湯	珍珠丸子 玉米濃湯	6.3	1.9	1.6	1.0	2.0	0.0	773.5
21	二	番茄蔬菜麵	米食	豬肉壽喜飯		木瓜	銀魚翡翠湯	綠豆薏仁	6.6	2.2	1.2	1.0	2.0	0.0	807.0
22	三	什錦水餃湯	白飯	炸棒棒腿	炒小白菜	香蕉	酸辣湯	醬油蛋 紅蘿蔔粥	6.4	2.5	1.5	1.0	2.3	0.0	836.5
23	四	香蒜厚片 牛奶	白飯	三杯花枝	川燙地瓜葉	甜橙	結頭菜 排骨湯	芋頭鹹粥	6.6	1.9	1.3	1.0	2.1	1.0	911.5
24	五	客家板條	麵食	蔬食炒麵		芭樂	海帶蛤蠣 豆腐湯	白吐司 玉米濃湯	6.5	1.8	1.5	1.0	2.3	0.0	791.0
25	六	什錦粥	麵線	小魚高麗菜麵線					4.5	1.5	0.8	0.0	1.5	0.0	515.0
26	日														
27	一	<h1>2025春節假期</h1>													
28	二														
29	三														
30	四														
31	五														

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。