

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3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	豆魚 肉蛋	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)
1	五	扁蒲粥	香鬆飯	滷味拼盤	麻油菠菜	橘子	紫菜蛋花湯	黑糖饅頭 麥茶	6.3	2.3	1.5	1.0	2.0	0.0	801.0
2	六	玉米脆片 牛奶	水餃	湯餃					3.8	0.8	1.0	0.0	1.0	1.0	516.0
3	日														
4	一	麻油滑蛋麵線	胚芽飯	古早味瓜子肉	韭香豆芽菜	棗子	蘿蔔排骨湯	馬鈴薯瘦肉粥	6.8	2.6	1.2	1.0	2.3	0.0	864.5
5	二	絲瓜粥	麵食	肉絲蔬食炒麵		香瓜	結頭菜排骨湯	番茄鮭魚麵線	6.4	2.0	1.4	1.0	2.0	0.0	783.0
6	三	蔬菜玉米粥	地瓜飯	蒜香吻仔魚	清炒小白菜	番茄	香菇雞湯	雞絲麵	6.5	2.0	1.2	1.0	2.4	0.0	803.0
7	四	三明治 牛奶	五穀飯	蔥爆肉絲	雙色花椰菜	芭樂	銀魚芼菜湯	皮蛋瘦肉粥	6.2	2.1	1.4	1.0	2.0	1.0	896.5
8	五	豆皮蔬菜麵	紫米飯	醬香豆腐	沙茶白菜滷	香蕉	紫菜蛋花 味噌湯	紅豆湯圓	6.5	2.5	1.3	1.0	2.2	0.0	834.0
9	六	玉米脆片 牛奶	麵食	蔬菜肉片湯麵					3.8	0.8	1.0	0.0	1.0	1.0	516.0
10	日														
11	一	薑絲鮮魚粥	地瓜飯	燴珍菇肉片	川燙地瓜葉	柳丁	扁蒲排骨湯	担仔麵	6.4	2.1	1.3	1.0	2.2	0.0	797.0
12	二	滑蛋雞絲麵	米食	夏威夷炒飯		蓮霧	南瓜濃湯	肉鬆地瓜粥	6.3	2.0	1.0	1.0	2.3	0.0	779.5
13	三	白饅頭 枸杞茶	五穀飯	炸柳葉魚	蒜炒大陸妹	香蕉	榨菜肉絲湯	古早味鹹粥	6.2	2.2	1.2	1.0	2.5	0.0	801.5
14	四	吐司 玉米濃湯	糙米飯	彩椒雞丁	炒青江菜	番茄	金針貢丸湯	綠豆麥片	6.6	1.9	1.3	1.0	2.0	0.0	787.0
15	五	沙茶冬粉	白飯	雙菇燴豆腐	九層塔炒蛋	芭樂	蘿蔔味噌湯	芋圓地瓜湯	6.0	2.2	1.4	1.0	2.0	0.0	770.0
16	六	玉米脆片 牛奶	麵食	雞絲麵					3.8	1.0	1.0	0.0	0.8	1.0	522.0
17	日														
18	一	南瓜肉末粥	薏仁飯	芋頭燻肉	炒油菜	橘子	冬瓜薑絲湯	紅豆紫米	6.2	2.1	1.5	1.0	2.0	0.0	779.0
19	二	絲瓜麵線	麵食	木須炒麵		木瓜	酸辣湯	山藥排骨粥	6.5	2.0	1.0	1.0	2.3	0.0	793.5
20	三	什錦湯餃	五穀飯	酥炸豬排	炒高麗菜	香蕉	紫菜蛋花湯	小籠包 麥茶	6.4	2.4	1.1	1.0	2.5	0.0	828.0
21	四	草莓麵包 牛奶	糙米飯	滷雞腿	炒菠菜	番茄	香菇雞湯	高麗菜肉末粥	6.1	2.2	1.2	1.0	2.0	1.0	892.0
22	五	肉鬆粥	白飯	醬香玉米蛋炒飯		芭樂	芋頭排骨湯	珍珠丸子 枸杞茶	6.2	2.3	1.0	1.0	2.0	0.0	781.5
23	六	什錦麵	麵食	擔仔麵					5.5	1.0	0.5	0.0	1.5	0.0	540.0
24	日														
25	一	瓠瓜麵線	白米飯	白蘿蔔燻肉	炒地瓜葉	火龍果	海芽蛋花湯	桂圓小米粥	6.1	2.3	1.5	1.0	2.0	0.0	787.0
26	二	玉米瘦肉粥	五穀飯	古早味油飯		蘋果	芹香魚丸湯	炸銀絲卷 麥茶	6.5	1.9	1.0	1.0	2.6	0.0	799.5
27	三	吻仔魚麵線	白米飯	蒜泥白肉	白菜滷	橘子	番茄蛋花湯	醬油蛋粥	6.2	2.5	1.0	1.0	2.4	0.0	814.5
28	四	香蒜厚片 枸杞茶	胚芽飯	炒透抽	炒空心菜	棗子	筍片排骨湯	雞絲麵	6.0	2.1	1.5	1.0	2.0	0.0	765.0
29	五	皮蛋蔬菜粥	燕麥飯	芹香麵筋	川燙大陸妹	香蕉	雙色蘿蔔湯	白吐司 桂圓紅棗湯	6.2	2.5	1.0	1.0	2.5	0.0	819.0
30	六	什錦粥	地瓜飯	雞絲麵					5.4	1.0	0.5	0.0	1.5	0.0	533.0
31	日														

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：黃婉苓