



第一週	6/3 (一)	6/4 (二)	6/5 (三)	6/6 (四)	6/7 (五)
早點	芝麻包+鮮奶	高麗菜水餃	穀類脆片+鮮奶	雜糧饅頭+紅棗飲	麵包
午餐	★(健康小米飯) 三杯鮑菇干丁 蔥花蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜香炒絞肉 毛豆木須燴鮮菇 季節時蔬 金針湯 四季水果	(香Q白米飯) 松子雞丁 干貝蒸蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	番茄肉醬義大利麵 季節時蔬 鮮菇蛋花湯 四季水果	紅藜香菇油飯 蠔油青江菜燴豆腐 枸杞黃瓜雞湯 四季水果
午點	地瓜鹹粥	糙米香+豆漿	八寶甜品	吐司+大麥飲	鳳梨銀耳羹
營養分析	蛋白質 15.0% 脂質 25.2% 醣類 59.8% 熱量 759kcal	蛋白質 16.5% 脂質 23.7% 醣類 59.8% 熱量 645kcal	蛋白質 15.2% 脂質 21.5% 醣類 63.3% 熱量 748kcal	蛋白質 14.6% 脂質 22.2% 醣類 63.2% 熱量 628kcal	蛋白質 14.7% 脂質 23.6% 醣類 61.7% 熱量 650kcal
第二週	6/10 (一)	6/11 (二)	6/12 (三)	6/13 (四)	6/14 (五)
早點	端午節快樂	高麗菜小魚粥	肉燥麵線湯	福州魚丸湯	長豆肉粥
午餐	端午節快樂	(燕麥飯) 京醬肉絲 金沙南瓜 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	雙菇滑雞糙米飯 季節時蔬 扁蒲什錦湯 四季水果	(小蔥仁飯) 糖醋魚 蒜香毛豆莢 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥酥肉燥 韭香豆干 季節時蔬 營養黃芽湯 四季水果
午點	端午節快樂	傳統豆花	紅豆包+鮮奶	吐司+豆漿	義美豆奶
營養分析	端午節快樂	蛋白質 15.0% 脂質 27.9% 醣類 57.1% 熱量 679kcal	蛋白質 15.2% 脂質 25.5% 醣類 59.3% 熱量 699kcal	蛋白質 17.5% 脂質 25.1% 醣類 57.4% 熱量 689kcal	蛋白質 16.7% 脂質 27.3% 醣類 56.0% 熱量 745kcal
第三週	6/17 (一)	6/18 (二)	6/19 (三)	6/20 (四)	6/21 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	玉米濃湯	竹筍鹹穀粥	客家湯麵	雙蛋瘦肉粥
午餐	★(健康小米飯) 五香油腐丁 蕃茄炒蛋 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 蒜頭燒雞 肉絲滷白菜 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	台式炒麵 香香肉燥 檸檬愛玉山粉圓 四季水果	(紅藜飯) 生炒花枝 花生滷干丁 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 大瓜炒甜條 季節時蔬 蜆仔湯 四季水果
午點	雞絲麵	馬拉糕+豆漿	關東煮	黑糖捲+鮮奶	仙草蜜
營養分析	蛋白質 15.2% 脂質 25.9% 醣類 58.9% 熱量 706kcal	蛋白質 15.8% 脂質 25.7% 醣類 58.5% 熱量 673kcal	蛋白質 16.8% 脂質 27.3% 醣類 55.9% 熱量 682kcal	蛋白質 16.0% 脂質 25.4% 醣類 58.6% 熱量 755kcal	蛋白質 15.2% 脂質 21.6% 醣類 63.2% 熱量 679kcal
第四週	6/24 (一)	6/25 (二)	6/26 (三)	6/27 (四)	6/28 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	鮮肉細粉	玉米雞蛋粥	蔥酥芋頭糕湯	家常麵疙瘩
午餐	★(高纖麥片飯) 洋蔥紅蘿燉豆干 香根煎蛋 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焢肉 燴四色 季節時蔬 金菇排骨湯 四季水果	(健康小米飯) 松子炒蚵仔魚 蕃茄豆腐煲 季節時蔬 青菜肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 香蔥蒸肉 絲瓜燴珍菇 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	日式洋芋雞肉飯 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果
午點	珍珠丸子+大麥飲	椰香紫米露	豬肉餡餅+豆漿	鍋燒意麵	*水果優格
營養分析	蛋白質 15.3% 脂質 26.3% 醣類 58.4% 熱量 678kcal	蛋白質 14.9% 脂質 23.0% 醣類 62.1% 熱量 666kcal	蛋白質 17.7% 脂質 28.5% 醣類 53.8% 熱量 728kcal	蛋白質 15.0% 脂質 23.6% 醣類 61.4% 熱量 648kcal	蛋白質 15.1% 脂質 23.9% 醣類 61.0% 熱量 650kcal

美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。
幼兒如有過敏 家長請事先告知

營養師核章：

執業營養師張詩馨
營養字第004996號



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉

