



第四週	7/18 (一)				7/19 (二)				7/20 (三)				7/21 (四)				7/22 (五)			
早點	★羅漢麵疙瘩				雲吞湯				冬菜細粉湯				地瓜鹹粥				陽春麵			
午餐	(松子糙米飯) 豆豉彩椒豆干 三色蛋 季節時蔬 紅燒玉米湯 四季水果				(養生紫米飯) 打拋豬 鮮蔬燴花枝羹 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果				雞肉洋芋燴飯 煎蛋 高麗菜什錦湯 四季水果				(香Q白米飯) 蒜香炒絞肉 炒什香菜 季節時蔬 小魚蔬菜湯 四季水果				(營養糙米飯) 炒叻仔魚 茄汁嫩腐 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果			
午點	饅頭+鮮奶				米香+豆漿				四神薏仁湯				仙草蜜				麵包+鮮奶			
營養分析	蛋白質	16.2%	脂質	26.1%	蛋白質	16.8%	脂質	26.6%	蛋白質	15.5%	脂質	24.5%	蛋白質	15.1%	脂質	26.3%	蛋白質	15.1%	脂質	24.4%
	醣類	57.7%	熱量	755kcal	醣類	56.6%	熱量	630kcal	醣類	60.0%	熱量	705kcal	醣類	58.6%	熱量	677kcal	醣類	60.5%	熱量	704kcal

第五週	7/25 (一)				7/26 (二)				7/27 (三)				7/28 (四)				7/29 (五)			
早點	★香椿湯麵				蒲瓜鹹粥				香菇雞肉湯麵				客家鹹湯圓				肉羹麵線			
午餐	(健康小米飯) 三杯麵腸 絲瓜燴蛋 季節時蔬 金菇豆芽湯 四季水果				(高纖麥片飯) 醬味蒸魚 彩蔬雞丁 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果				肉絲蛋炒飯 滷味 雙色蘿蔔湯 四季水果				(芝麻糙米飯) 蕃茄燒雞 青椒炒干片 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果				(紅藜飯) 菇菇燴肉片 塔香海芽 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果			
午點	包子+鮮奶				廣式燒賣+豆漿				南瓜西米露				全麥吐司+鮮奶				中華豆花			
營養分析	蛋白質	15.1%	脂質	26.0%	蛋白質	16.8%	脂質	27.2%	蛋白質	15.5%	脂質	22.3%	蛋白質	16.0%	脂質	26.0%	蛋白質	15.8%	脂質	24.2%
	醣類	58.9%	熱量	730kcal	醣類	56.0%	熱量	685kcal	醣類	62.2%	熱量	690kcal	醣類	58.0%	熱量	755kcal	醣類	60.0%	熱量	666kcal

美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 本餐點表使用食材含有甲殼類、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CAS雞肉

