

臺北市私立心惠幼兒園餐點表

第一週

	早 餐	每日營養素 (一人份)公克				午 餐	每日營養素 (一人份)公克				點 心	每日營養素 (一人份)公克				分析結果			
		蛋白質	脂肪	醣類	熱量		蛋白質	脂肪	醣類	熱量		蛋白質	脂肪	醣類	熱量	每日營養素 961	蛋白質	脂肪	醣類
星期一	草莓三明治 牛奶	15	11	36	299	田園什錦麵疙瘩 時令水果	22	15	62	475	滑蛋豬肉粥	5	3	33	171		16%	27%	59%
																百分比合計102			
星期二	蘿蔔糕 豆漿	38	6	30	326	五穀雜糧飯 豬排、玉米炒蛋 時令青菜、白蘿蔔湯 時令水果	16	15	79	512	雙色三明治 牛奶	23	16	33	146	每日營養素 1269	蛋白質	脂肪	醣類
																百分比合計102			
星期三	煎蛋三明治 牛奶	12	10	67	422	五穀雜糧飯 馬鈴薯燉肉 炒三絲 玉米濃湯 時令青菜、時令水果	26	24	85	657	肉絲米粉湯	10	8	27	220	每日營養素 1269	蛋白質	脂肪	醣類
																百分比合計101			
星期四	饅頭 豆漿	19	23	43	456	五穀雜糧飯 炒雞丁、紅燒豆腐 時令青菜、時令湯 時令水果	14	14	65	442	大滷麵	21	12	65	452	每日營養素 1116	蛋白質	脂肪	醣類
																百分比合計100			
星期五	法國土司 牛奶	17	10	64	411	五穀雜糧飯 滷肉、豆乾及海帶 時令青菜、冬瓜湯 時令水果	18	3	65	443	綠豆麥片	3	0	33	142	每日營養素 821	蛋白質	脂肪	醣類
																百分比合計101			

時令水果：芭樂、蘋果、香蕉、香瓜、水梨、葡萄

本園一律使用國產豬、牛肉食品

臺北市私立心惠幼兒園餐點表

第二週

	早 餐	每日營養素 (一人份)公克				午 餐	每日營養素 (一人份)公克				點 心	每日營養素 (一人份)公克			
星期一	雙色三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 檸檬雞片、時令青菜 豆干絲 白蘿蔔湯、時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	鮪魚米粉湯	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		8	5	55	301		18	15	68	473		4	0	40	176
星期二	蔥油餅 豆漿	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 蕃茄肉丸子、芙蓉蛋 味噌豆腐湯 時令青菜及時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	綠豆沙西米露	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		14	5	65	361		18	16	65	470		6	4	31	184
星期三	肉鬆三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	魚香肉末麵 貢丸湯 時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	玉米豬肉粥	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		21	12	65	452		16	18	78	523		23	16	33	146
星期四	小饅頭 豆漿	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 糖醋雞丁 芹菜炒甜不辣 時令青菜 冬瓜湯及時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	肉絲麵	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		19	17	47	417		14	18	67	488		20	14	87	554
星期五	草莓三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 香菇肉、魯蛋 時令青菜 海帶芽湯及時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	肉羹麵線	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		2	5	30	173		17	18	65	485		5	5	29	163

分析結果			
每日營養素 911	蛋白質	脂肪	醣類
	15%	28%	57%
	百分比合計100		
每日營養素 1015	蛋白質	脂肪	醣類
	15%	22%	64%
	百分比合計101		
每日營養素 1116	蛋白質	脂肪	醣類
	14%	28%	59%
	百分比合計101		
每日營養素 1494	蛋白質	脂肪	醣類
	15%	27%	59%
	百分比合計101		
每日營養素 821	蛋白質	脂肪	醣類
	12%	30%	60%
	百分比合計102		

時令水果：芭樂、蘋果、香蕉、香瓜、水梨、葡萄
本園一律使用國產豬、牛肉食品

臺北市私立心惠幼兒園餐點表

第三週

	早 餐	每日營養素 (一人份)公克				午 餐	每日營養素 (一人份)公克				點 心	每日營養素 (一人份)公克				分析結果			
星期一	油豆腐細粉	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 三杯雞、小豆干 時令青菜 冬瓜湯及時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	綜合三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	每日營養素 975	蛋白質 16%	脂肪 33%	醣類 65%
		5.9	7.8	7.3	120		23	15	80	547		19	11	36	313				
星期二	火腿三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 醋溜肉絲 炒蛋、白蘿蔔湯 時令青菜及時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	紅豆湯圓	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	每日營養素 1234	蛋白質 18%	脂肪 26%	醣類 57%
		16	10	46	330		24	16	60	480		4	0	50	216				
星期三	饅頭 豆漿	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	養生時蔬烏龍麵 貢丸湯 時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	銀魚蛋花粥	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	每日營養素 1271	蛋白質 15%	脂肪 22%	醣類 62%
		20	15	95	595		21	15	95	591		4	0	45	196				
星期四	花生三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 酥炸肉 毛豆麵筋、玉米濃湯 時令青菜及時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	肉燥拉麵	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	每日營養素 1136	蛋白質 19%	脂肪 29%	醣類 52%
		19	11	44	350		19	8	60	388		17	18	42	398				
星期五	法國土司 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 茄汁雞丁、香炒豆干 時令青菜、豆芽榨菜湯 時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	麵包 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	每日營養素 960	蛋白質 14%	脂肪 28%	醣類 59%
		9	14	36	331		20	21	83	595		3	0	33	142				

時令水果：芭樂、蘋果、香蕉、香瓜、水梨、葡萄

本園一律使用國產豬、牛肉食品

臺北市私立心惠幼兒園餐點表

第四週

	早 餐	每日營養素 (一人份) 公克				午 餐	每日營養素 (一人份) 公克				點 心	每日營養素 (一人份) 公克			
星期一	花生三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 咖哩雞肉 時令青菜、油豆腐 紫菜蛋花湯 時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	香菇雞絲麵	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		4.7	9.5	20	171		16	13	78	491		21	11	65	443
星期二	蔥油餅 豆漿	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	肉絲蛋炒飯 時令青菜 貢丸湯 時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	綜合三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		11	10	25	232		23	16	80	556		19	11	44	350
星期三	草莓三明治 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 炸雞、玉米濃湯 蕃茄炒蛋 時令青菜及時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	饅頭 豆漿	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		14	16	36	344		20	15	60	455		15	11	43	325
星期四	肉燥烏龍麵	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	五穀雜糧飯 回鍋肉、豆腐味噌湯 炒蛋 時令青菜及時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	綜合甜不辣湯	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		4.7	9.5	32	200		19	16	60	460		12	8	31	236
星期五	蘿蔔糕 牛奶	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	養生時蔬炒麵 大黃瓜湯 時令水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	麵線羹	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
		10	12	26	246		20	20	83	586		8	2	35	184

分析結果			
每日營養素 1055	蛋白質	脂肪	醣類
	16%	25%	60%
	百分比合計101		
每日營養素 1183	蛋白質	脂肪	醣類
	15%	31%	54%
	百分比合計100		
每日營養素 1114	蛋白質	脂肪	醣類
	19%	30%	50%
	百分比合計99		
每日營養素 1009	蛋白質	脂肪	醣類
	18%	30%	54%
	百分比合計102		
每日營養素 1025	蛋白質	脂肪	醣類
	15%	30%	56%
	百分比合計102		

時令水果：芭樂、蘋果、香蕉、香瓜、水梨、葡萄
本園一律使用國產豬、牛肉食品