

臺南市立
n2h
仁仁森林幼兒園

A decorative border at the bottom of the page featuring a repeating pattern of stylized flowers in various colors including pink, orange, and purple.

仁仁森林幼兒園 108 學年度 第二學期餐點表 (109/6 月)



週次	星期	早 餐	午 餐	下午點心	週次	星期	早 餐	午 餐	下午點心
3	一	紅豆麵包 牛奶	【野菇咖哩雞柳炒飯】 白飯、洋蔥炒雞柳、四季豆 杏鮑菇、黃金蛋鬆、紅蘿蔔 蒜酥蛤蜊魚片湯。鳳梨	什錦 鹹湯圓	4	一	高麗菜湯餃	【番茄鯖魚麵】 細麵、番茄洋蔥鯖魚、滑蛋肉片 手工魚丸、高麗菜、蔥花。木瓜	葡萄奶酥吐司 阿華田
	二	南瓜雞肉粥	【起司牛奶鍋燒烏龍麵】 烏龍麵、起司牛奶豚骨湯 滑蛋肉片、文蛤鮮味魚板 季節蔬菜。火龍果	黑糖蜜 仙草凍		二	鮮奶饅頭 美祿牛奶	【蕎麥飯特餐】 蕎麥飯、馬鈴薯燉肉、薑絲白菜 小魚乾空心菜湯。芭樂	玉米蔬菜綜合 甜不辣
	三	白菜肉絲湯麵	【魚排飯特餐】 白飯、香酥旗魚排、番茄蛋豆腐 醇濃鮮奶菠菜湯。木瓜	動物造型 餅乾 蘋果茶		三	滑蛋雞絲麵	【椰奶咖哩燴飯】 白飯、洋蔥咖哩梅花肉 椰奶燴馬鈴薯紅蘿蔔綠花椰 鯛魚豆腐湯。鳳梨	紅豆鮮奶 小米粥
	四	起司夾心吐司 卵磷脂豆漿	【什錦炒意麵】 意麵、蔥爆花枝豆鼓燒鰻、 蠔油木耳肉片、脆炒銀芽高麗菜、 豚骨包心菜湯。芭樂	香菇肉燥 蘿蔔糕湯		四	迷你銀絲捲 牛奶	【黃金飯特餐】 南瓜飯、蠔油肉片、銀魚莧菜 菠菜蛋花湯。西瓜	雙色蘿蔔 香菇貢丸湯
	五	鮮肉包 牛奶	【醬燒杏鮑菇特餐】 白飯、百頁雞柳杏鮑菇。蒜香空心菜 番茄蛋花湯。鳳梨	紅豆薏仁		五	牛奶起司鹹粥	【客家板條餐】 粿仔條、蔥油香菇肉燥、 燙銀芽白菜、傳香滷味 (百頁豆腐、海帶、鳥蛋)。木瓜	愛玉杏仁凍
本週次營養成分：			※兒童果汁建議量(2017 最新) ■1 歲以下，不建議喝果汁 ■7-18 歲，每日建議最多 240cc 果						
			■1-3 歲，每日建議最多攝取 120cc 果汁 ■建議吃新鮮水果而非喝果汁，以攝取足夠纖維素，及降低齲齒與肥胖機率						
			資料來源:2017 年美國小兒科醫學會						
			■4-6 歲，每日建議 120-180cc 果汁						

