

仁仁森林幼兒園 109 學年度 第一學期餐點表 (109/8 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
1	一	牛奶 玉米穀片	【海鮮鍋燒意麵】 意麵、豚骨柴魚熬湯、鮮味蟹肉棒 水波蛋、滑蛋肉片、文蛤、甜玉米 青江菜。木瓜	香菇肉燥 鹹湯圓	2	一	紅豆夾心麵包 全脂牛奶	【香菇旗魚羹麵】 油麵、酥炸扁魚、手工香菇旗魚羹 醋溜雙色蘿蔔、大白菜、水波蛋。 西瓜	洋菇青豆 鮮奶濃湯
	二	翡翠滑蛋雲吞	【總滙鮮筍湯飯】 白飯、豚骨鮮筍湯、蔥油香菇肉絲、 芹花小卷、文蛤、蠔油萵苣。木瓜	牛奶仙草凍		二	瘦肉甜玉米 牛奶粥	【芝麻飯特餐】 白飯、洋芋毛豆燜里肌、 薑絲枸杞魚片絲瓜 白菜蛋花湯。火龍果	鮮乳餅 金桔汁
	三	黃金絲捲 卵磷脂豆漿	【鮭魚玉米蛋炒飯】 白飯、洋蔥爆鮭魚、黃金蛋鬆 脆炒玉米毛豆、紅蘿蔔 高麗菜肉片湯。芭樂	手工牛奶餅 菊花枸杞茶		三	養生芝麻包 豆漿	【田園風味餐】 地瓜粥、魚香烘蛋 肉絲黃瓜炒豆干。木瓜	奶酥麵包 枸杞牛蒡茶
	四	肉鬆沙拉捲 高鈣牛奶	【蕎麥飯特餐】 蕎麥飯、蠔油香菇肉燥 番茄蛋豆腐、大白菜珊瑚菇湯。 火龍果	肉羹紅麵線		四	蛋花絲瓜 雞絲麵	【日式特餐】 白飯、照燒甜椒雞肉、胡麻龍鬚菜 鮭魚豆腐味噌湯。芭樂	蜜紅豆 鮮奶豆花
	五	牛奶起司鹹粥	【南瓜炒米粉】 米粉、蔥爆梅花肉絲、醬燜南瓜 蠔油香菇、青江菜 大黃瓜魚丸湯。火龍果	黑糖滷蛋 金針菇 青江菜湯		五	起司夾心吐司 黃金豆漿	【雞柳金沙炒飯】 白飯、洋蔥炒雞柳、金沙蛋鬆 脆炒甜椒、三色蔬菜 子薑鯛魚湯。西瓜	魚羹油菜冬粉

本週次營養成分：

※符合兒童飲食建議攝取量

■優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1 份
■全穀根莖類 1.5 份

■豆魚肉蛋類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份
■蔬菜類 1.5 碟
■水果 1 份

資料來源:衛生福利部食品藥物管理署



仁仁森林幼兒園 109 學年度 第一學期餐點表 (109/8 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	鮪魚海芽粥	【日式味噌拉麵】 拉麵、豚骨柴魚佐拉麵、鴻喜菇 燙萵苣、香酥海苔片、 滷小腰肉、蛋片。小玉西瓜	雙薯綠豆 煉乳甜品	4	一	高麗菜湯餃	【蘋果鮮奶咖哩燴飯】 白飯、洋蔥炒梅花肉、鮮奶燴毛豆 仁咖哩醬燒馬鈴薯、紅蘿蔔。蘋果	紅豆小米粥
	二	乳酪麵包 豆漿	【小米飯特餐】 小米飯、洋芋青豆燒肉、蒜香空心 菜、南瓜鮮奶菇菇湯。芭樂	肉燥芽菜 米苔苜		二	小百合蛋糕 牛奶	【香鬆飯特餐】 白飯、蠔油肉片、白菇燴青江、 子薑虱目魚柳湯。火龍果	檸檬愛玉凍
	三	小籠包 紫菜蛋花湯	【府城風味餐】 白飯、虱目魚柳、文蛤 香酥油條、芹菜、蒜酥 紅蘿蔔黃瓜炒肉絲。木瓜	鮮奶 玉米濃湯		三	椰香奶皇包 豆漿	【香菇肉燥麵】 細麵、蔥油香菇肉燥、銀芽白菜 香滷烏蛋、油豆腐。木瓜	芝麻脆餅 牛奶
	四	果醬吐司 牛奶阿華田	【香腸炒飯】 白飯、香煎香腸、洋蔥炒玉米蛋 脆炒黃瓜、薑絲鱸魚湯。芭樂	黑糖 珍珠豆花		四	鮪魚三明治 牛奶	【豬肉炊飯特餐】 白飯、洋蔥木耳肉柳、蝦米南瓜 白菜豆腐蛋花湯。芭樂	青江菜 蘿蔔糕湯
	五	黑糖饅頭 牛奶	【黃金飯特餐】 地瓜飯、甜椒雞片、蛤蜊絲瓜 海帶芽豆腐湯。小玉西瓜	海苔小米酥 鮮果茶		五	地瓜葉蒜香 銀魚粥	【古早味高麗菜燴飯】 白飯、蔥爆香菇蝦米、蠔油肉絲 脆炒高麗菜、紅蘿蔔、玉米烘蛋 豆薯燕餃湯。西瓜	牛奶起司 蔬菜濃湯
本週次營養成分：			※符合兒童飲食建議攝取量 ■優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1 份 ■全穀根莖類 1.5 份 ■豆魚肉蛋類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份 ■蔬菜類 1.5 碟 ■水果 1 份						
資料來源:衛生福利部食品藥物管理署									

