仁仁森林幼兒園　109 學年度　第一學期餐點表(109/10 月)

週次	星期	早 餐	午 餐	下午點心
1	一	起司牛奶鹹粥	**【和風野菜炒烏龍】** 烏龍麵、洋蔥炒香腸 紅蘿蔔烘蛋、甜椒拌烏龍 小魚乾豆腐空心菜湯。木瓜	黑糖滷蛋 金針菇 青江菜湯
	二	椰香奶皇包 牛奶	**【日式特餐】** 白飯、香煎鮭魚、滑蛋高麗菜 肉絲海帶芽、蘿蔔味增湯。芭樂	珍珠豆花
	三	餛飩菇菇 蔬菜湯	**【蘑菇醬炒飯】** 白飯、洋蔥炒肉絲、醬燜杏鮑菇 黃金蛋鬆、燙紅蘿蔔、毛豆 金針雞肉湯。火龍果	鮮奶芋頭 西米露
	四	黑糖花捲 豆漿	**【芋香飯特餐】** 芋頭飯、油蔥香菇肉燥、香滷烏蛋 枸杞絲瓜、柴魚昆布大白菜湯。 小玉西瓜	手工牛奶餅 蘋果茶
	五	地瓜粥 海苔肉鬆 鹹酥花生	**【山珍炒冬粉】** 冬粉、蔥爆香菇蝦米、蛋鬆 蠔油南瓜肉絲、脆炒高麗菜青江菜 子薑鯛魚湯。芭樂	煉乳吐司 可可亞
2	一	蒜香菠菜 銀魚粥	**【麻醬乾麵】** 細麵、芝麻醬拌榨菜肉絲 燙銀芽白菜、香滷海帶豆干 番茄水波蛋絲湯。木瓜	起司牛奶 南瓜高麗菜鍋
	二	水果穀片 牛奶美祿	**【芝麻飯特餐】** 芝麻飯、蠔油肉片、蒜香芥藍 芹花虱目魚柳豆腐湯。小玉西瓜	土豆仁 粉角豆花
	三	蛋花油菜 雞絲麵	**【田園風味餐】** 地瓜粥、肉絲黃瓜豆干、紅絲炒蛋 海苔香鬆。芭樂	綠豆鮮奶 薏仁
	四	肉鬆沙拉捲 牛奶	**【鍋燒意麵】** 意麵、豚骨柴魚湯、滑蛋梅花肉 文蛤、手工魚羹、水波蛋 燙高麗菜青江菜。火龍果	香菇肉燥芽菜 米苔苷
	五	鮮肉包 豆漿	**【紅燒豆腐梅花肉餐】** 白飯、紅燒燜肉溜豆腐、蒜香油菜 紫菜蝦皮蛋花湯。木瓜	玉米濃湯餅 牛奶

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　■豆魚肉蛋類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份

■全穀根莖類 1.5 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(109/10 月)

週次	星期	早 餐	午 餐	下午點心
3	一	瘦肉甜玉米粥	**【什錦炒麵】** 豆菜麵、蔥爆肉絲小卷、蠔油香菇 太陽蛋、木耳、脆炒高麗菜青江菜 豚骨白菜豆腐湯。小玉西瓜	蘑菇鮮奶 南瓜濃湯
	二	鮪魚沙拉捲 牛奶	**【黃金飯特餐】** 地瓜飯、蠔油青椒肉絲、絲瓜燜蛋 大黃瓜魚餃湯。木瓜	青江菜 蘿蔔糕湯
	三	肉絲芽菜湯麵	**【咖哩雞柳炒飯】** 白飯、洋蔥炒雞柳、毛豆仁 甜玉米、咖哩醬燒紅蘿蔔 豆薯蛋花湯。芭樂	牛奶仙草凍
	四	小百合蛋糕 牛奶	**【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、小黃瓜甜椒炒蛋。 木瓜	脆笛酥 冬瓜檸檬汁
	五	香芋甜包 豆漿	**【土魠魚羹麵】** 麵、油爆扁魚蒜酥、手工香菇肉羹 土魠魚、醋溜大白菜、滑蛋木耳。 火龍果	紅豆鮮奶小 米粥
4	一	紅豆夾心麵包 牛奶	**【香菇高麗菜粥】** 粥、油蔥爆香菇肉絲、燙青豆 甜玉米、脆炒高麗菜紅蘿蔔、魚鬆。 芭樂	雙薯綠豆湯
	二	高麗菜鮮肉 湯餃	**【夏威夷炒飯】** 白飯、洋蔥煨蜜鳳梨、香煎香腸 脆炒毛豆紅蘿蔔、薑絲鱸魚湯。 小玉西瓜	鮮奶玉米濃湯
	三	鮮奶饅頭 豆漿	**【蕎麥飯特餐】** 蕎麥飯、洋芋燒肉、蒜香空心菜 大白菜豆皮鳥蛋湯。火龍果	芝麻脆餅 水果茶
	四	果醬三明治 牛奶阿華田	**【豚骨味噌拉麵】** 拉麵、豚骨柴魚味噌佐拉麵 燙青江菜、甜玉米、海苔、 滷梅花肉蛋片、木瓜	香菇肉燥 鹹湯圓
	五	麻油肉絲麵線	**【三鮮燴飯】** 白飯、洋蔥爆小卷、醬燒里肌肉、 滑蛋醋溜筍片、大白菜黑木耳。芭 樂	紫米鮮奶 麥片粥

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　■豆魚肉蛋類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份

■全穀根莖類 1.5 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