



113 年度第二學期 4 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1 DAY 1	黃金玉米脆片 牛奶	【日式特餐】 十穀飯/香煎鮭魚/洋蔥雞腿豆腐燜菇 紅絲蛋鬆/海帶味噌湯。蕃茄	肉羹絲瓜麵線
DAY 2	草莓夾心吐司 卵磷脂豆漿	【肉燥麵線】 麵線/蔥油肉燥拌乾麵/燙銀芽/白菜 魯豆干小鳥蛋/花椰菜貢丸湯。木瓜	紅豆鮮奶薏仁
DAY 3	翡翠鮮魚粥	【芋香飯特餐】 香芋飯/葷菇青江菜/麵輪燒肉 蕃茄豆腐蛋花湯。芭樂	銀絲卷 牛奶
DAY 4	雞蛋饅頭 牛奶	【花枝米粉羹】 米粉/手作花枝羹/紅蘿蔔/佃煮香菇木耳 滷腰肉/醋溜大白菜蛋花。香蕉	五穀米綜合蔬菜鹹粥
DAY 5	青蔬餛飩湯	【麻婆豆腐燴飯】 藜麥飯/薑爆梅花肉/蔴油燜豆腐 脆炒甜椒四季豆白花椰。蓮霧	紅棗鮮奶小米粥
2 DAY 1	鮮肉湯餃	【豬肉味噌炒飯】 白飯/味噌梅花肉片/香炒豆干/紅蘿蔔 青蔥蛋鬆/脆炒芥藍菜/香菇雞肉湯。蕃茄	黃金絲捲 牛奶
DAY 2	鮭魚夾心吐司 豆漿	【義式菇菇番茄麵】 義大利麵/紅醬燜葷菇蕃茄 洋蔥炒梅花肉/蛤蜊魚片湯。木瓜	鮮奶玉米蔬菜濃湯
DAY 3	地瓜粥 海苔肉鬆/珊瑚煎蛋	【海陸總滙燴飯】 胚芽飯/洋蔥爆花枝/醋溜筍片/紅蘿蔔 滑蛋木耳肉片/大白菜。鳳梨	芝麻饅頭 牛奶
DAY 4	高麗菜包 青菜蛋花湯	【小米飯特餐】 小米飯/紅燒里肌/紅燒豆腐/蒜酥雙色花椰 小魚乾空心菜湯。蘋果	蜜芋頭甜豆花
DAY 5	香菇山茼蒿糙米粥	【雙拼雞滷飯】 麥片飯/銀魚蛋鬆/手工雞肉絲 開陽白菜/排骨冬瓜湯。芭樂	肉鬆三明治 牛奶

🌸 本月營養小巨星

疫情仍反反覆覆，除了 COVID-19 之外仍有許多病毒正在肆虐，最重要的是保持自身健康狀態及免疫力，以下是世界衛生組織於疫情期間提醒全球保持健康的注意事項：

1. 攝取好油（如酪梨、魚油），避免反式脂肪
2. 攝取大量及多樣化的新鮮蔬果
3. 避免高鹽高糖及酒精
4. 大量且足夠的飲水



臺南市私立

仁仁森林幼兒園

長榮大學保健營養學系 指導

113 年度第二學期 4 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3			
DAY 1	麻油滑蛋麵線	【養生山藥燉飯】 糙米飯/蔥爆里肌肉/甜玉米/蠔油香菇山藥 蒜香茼蒿/菠菜鯛魚湯。鳳梨	奶酥夾心吐司 牛奶
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【黃金地瓜粥】 地瓜粥/海苔肉鬆/青蔥烘蛋 脆炒高麗菜/蒜香木耳小黃瓜。木瓜	花生甜湯圓
DAY 3	起司夾心吐司 卵磷脂豆漿	【蕎麥飯特餐】 蕎麥飯/鮮奶白醬甜椒花椰菜 紅燒里肌雙色蘿蔔/紫菜豆腐蛋花湯。蕃茄	香菇肉燥冬粉
DAY 4	葡萄麵包 牛奶	【鮭魚炒飯】 白飯/香煎鮭魚/洋蔥紅蘿蔔炒蛋 高麗菜毛豆/蘿蔔排骨湯。芭樂	地瓜蜜綠豆湯
DAY 5	鮪魚雞蛋粥	【沙茶餛飩湯麵】 細麵/蔥油肉燥/燙豆芽/白菜 沙茶鮮肉餛飩/脆炒黃瓜豆干。鳳梨	南瓜鮮奶堅果濃湯
4			
DAY 1	菠菜滑蛋雞絲麵	【田園金瓜飯】 金瓜飯/櫛瓜煎蛋/海苔香鬆 肉絲芥藍菜/鯛魚味噌豆腐湯。楊桃	吐司厚切 牛奶
DAY 2	煉乳吐司 黑豆漿	【紫米飯特餐】 紫米飯/洋蔥壽喜燒肉/蒜香油菜 芹花虱目魚柳湯。蘋果	海鮮洋芋鮮奶濃湯
DAY 3	椰香奶皇包 牛奶	【菇菇雞冬粉】 冬粉/麻油薑爆香菇雞腿/燙高麗菜 煨凍豆腐杏鮑菇/鹹蛋龍鬚菜。蓮霧	桂圓八寶粥
DAY 4	鮮奶南瓜雞茸粥	【鹹魚雞丁炒飯】 燕麥飯/蠔油雞丁/香煎鯖魚 紅蘿蔔美生菜/子薑海帶芽白菜湯。鳳梨	珍珠玉米蘿蔔湯
DAY 5	小籠包 牛奶	【鮮炒蔬菜 QQ 麵】 細麵/洋蔥爆肉絲/脆炒豆皮高麗菜 香菇蠔油木耳紅蘿蔔/蘆筍蛤蜊烏蛋湯。木瓜	山藥蘿蔔糕湯

🌸 本月營養成分(符合衛福部國健署幼兒園餐點食物內容及營養基準規範)

◎乳品類 0.5 份 ◎豆魚蛋肉類 (黃豆製品、低脂肉品) 1.5 份 ◎全穀雜糧類 3.5-5 份

◎蔬菜類 1-1.5 碟 ◎油脂與堅果種子類 1.5-2 份 ◎水果 1 份

✳本園一律使用「國產豬肉」