

# 仁仁森林幼兒園 108 學年度 第一學期餐點表 (108/10 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  | 起司牛奶鹹粥              | 【椰奶咖哩烏龍麵】<br>麵、洋蔥炒梅花肉、椰奶燴毛豆仁<br>醬燒馬鈴薯紅蘿蔔。木瓜               | 黑糖滷蛋<br>金針菇<br>青江菜湯 | 2  | 一  | 蒜香菠菜<br>銀魚粥  | 【麻醬乾麵】<br>關廟麵、芝麻醬拌榨菜肉絲<br>燙銀芽白菜、香滷海帶豆干<br>番茄蛋花湯。木瓜   | 起司牛奶<br>南瓜高麗菜鍋 |
|    | 二  | 椰香奶皇包<br>牛奶         | 【日式特餐】<br>飯、香煎鮭魚、櫻花蝦高麗菜<br>薑絲海帶芽、小魚乾豆腐味增湯。<br>芭樂          | 珍珠豆花                |    | 二  | 玉米穀片<br>牛奶美祿 | 【芝麻飯特餐】<br>芝麻飯、蠔油肉片、蒜香芥藍<br>芹花虱目魚柳豆腐湯。小玉西瓜           | 蜜紅豆豆花          |
|    | 三  | 青蔬餛飩湯               | 【蘑菇醬炒飯】<br>米飯、洋蔥炒肉絲、醬燜杏鮑菇<br>黃金蛋鬆、燙紅蘿蔔、脆炒黃瓜、<br>金針豆腐湯。火龍果 | 鮮奶芋頭<br>西米露         |    | 三  | 蛋汁油菜<br>雞絲麵  | 【田園風味餐】<br>地瓜粥、肉絲黃瓜豆干、紅絲炒蛋<br>海苔香鬆。芭樂                | 綠豆鮮奶<br>薏仁     |
|    | 四  | 銀絲捲<br>豆漿           | 【芋香飯特餐】<br>芋頭飯、油蔥香菇肉燥、香滷烏蛋<br>枸杞絲瓜、柴魚昆布大白菜湯。<br>小玉西瓜      | 手工牛奶餅<br>蘋果茶        |    | 四  | 肉鬆沙拉捲<br>牛奶  | 【鍋燒意麵】<br>麵、豚骨柴魚湯、滑蛋梅花肉<br>文蛤、手工魚羹、水波蛋<br>燙高麗菜青江菜。蘋果 | 香菇肉燥芽菜<br>米苔苜  |
|    | 五  | 地瓜粥<br>海苔肉鬆<br>翡翠煎蛋 | 【山珍炒冬粉】<br>冬粉、蔥爆香菇蝦米<br>蠔油南瓜肉絲、脆炒高麗菜青江菜<br>子薑鯛魚湯。蘋果       | 吐司厚切<br>鮮奶青豆<br>濃湯  |    | 五  | 鮮肉包<br>紫菜蛋花湯 | 【自助餐】<br>飯、豆鼓醬燜肉溜豆腐、蒜香油菜<br>鮮奶南瓜菇菇湯。木瓜               | 海苔小米酥<br>牛蒡茶   |

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 108 學年度 第一學期餐點表 (108/10 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  | 瘦肉甜玉米粥      | 【什錦炒麵】<br>麵、蔥爆肉絲小卷、蠔油香菇木耳、<br>脆炒高麗菜青江菜<br>豚骨豆腐蛋花湯。小玉西瓜   | 蘑菇鮮奶<br>南瓜濃湯 | 4  | 一  | 紅豆夾心麵包<br>牛奶   | 【香菇高麗菜粥】<br>粥、油蔥爆香菇肉絲、燙青豆<br>甜玉米、脆炒高麗菜紅蘿蔔、魚酥。<br>芭樂 | 雙薯綠豆湯       |
|                   | 二  | 蘋果沙拉捲<br>豆漿 | 【黃金飯特餐】<br>地瓜飯、蠔油青椒肉絲、絲瓜燜蛋<br>大黃瓜魚餃湯。木瓜  | 青江菜<br>蘿蔔糕湯  |    | 二  | 高麗菜鮮肉<br>湯餃    | 【夏威夷炒飯】<br>飯、洋蔥煨蜜鳳梨、香煎香腸<br>脆炒毛豆紅蘿蔔、薑絲鱸魚湯。<br>小玉西瓜  | 鮮奶玉米濃湯      |
|                   | 三  | 肉絲芽菜湯麵      | 【咖哩雞柳炒飯】<br>米飯、洋蔥炒雞柳、四季豆<br>甜玉米、咖哩醬燒紅蘿蔔<br>豆薯蛋花湯。芭樂  | 牛奶仙草凍        |    | 三  | 鮮奶饅頭<br>豆漿     | 【蕎麥飯特餐】<br>蕎麥飯、洋芋燒肉、蒜香空心菜<br>番茄豆腐蛋花湯。蘋果             | 芝麻脆餅<br>水果茶 |
|                   | 四  | 小百合蛋糕<br>牛奶 | 【總滙鮮筍湯飯】<br>飯、豚骨鮮筍湯、蔥油香菇肉絲<br>芹花小卷、文蛤、海苔魚漿卷。<br>蘋果   | 脆笛酥<br>蔓越莓果汁 |    | 四  | 果醬三明治<br>牛奶阿華田 | 【鮮肉餛飩麵】<br>麵、蔥油肉燥、鮮肉餛飩<br>燙銀芽白菜、香滷烏蛋、油豆腐。<br>木瓜     | 香菇肉燥<br>鹹湯圓 |
|                   | 五  | 香芋甜包<br>豆漿  | 【土魷魚羹麵】<br>麵、油爆扁魚蒜酥、手工香菇肉羹<br>酥炸土魷魚、醋溜大白菜、木耳、<br>蛋花。火龍果  | 紅豆鮮奶小<br>米粥  |    | 五  | 麻油肉絲麵線         | 【三鮮燴飯】<br>飯、洋蔥爆小卷、醬燒里肌肉、滑<br>蛋醋溜筍片、大白菜黑木耳。芭樂        | 紫米鮮奶<br>麥片粥 |
| 本週次營養成分：          |    |             | ※符合兒童飲食建議攝取量<br>■優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1 份<br>■全穀根莖類 1.5 份<br>■豆魚肉蛋類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份<br>■蔬菜類 1.5 碟<br>■水果 1 份 |              |    |    |                |   |             |
| 資料來源:衛生福利部食品藥物管理署 |    |             |  |              |    |    |                |   |             |

