

仁仁森林幼兒園 108 學年度 第一學期餐點表 (108/12 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	小百合蛋糕 高鈣牛奶	【鮭魚毛豆炒飯】 米飯、香煎鮭魚、黃金蛋鬆 洋蔥炒胡蘿蔔毛豆 豚骨海帶芽豆腐味增湯。芭樂	香酥脆餅 百香蘋果汁	2	一	鮮肉餛飩 白菜湯	【牛奶海鮮鍋燒意麵】 麵、豚骨柴魚熬湯、鮮味蟹肉棒 水波蛋、鮮奶、滑蛋肉片、文蛤 青江菜。木瓜	芝麻脆餅 白木耳紅棗湯
	二	雞蛋絲瓜麵線	【麻油雞肉飯】 米飯、麻油薑爆雞肉、香菇 翠綠三色蔬菜、排骨四神湯。木瓜	馬鈴薯青豆 洋菇 鮮奶濃湯		二	雞蛋饅頭 杏仁牛奶	【綜合野菇咖哩炒飯】 米飯、蔥爆豬柳、醬燒蘑菇三色蔬菜 薑絲鱸魚湯。火龍果	芹花鱈魚丸 蘿蔔湯
	三	玉米脆片 牛奶	【蘋果咖哩燴飯】 米飯、洋蔥炒梅花肉 咖哩醬燒馬鈴薯 紅蘿蔔燴綠花椰蘋果。火龍果	滷蛋 白菜 豆腐海芽湯		三	起司夾心吐司 牛奶	【麥克雞塊餐】 米飯、香酥麥克雞、番茄蛋豆腐 柴魚紫菜湯。小玉西瓜	香菇肉燥 米粉湯
	四	奶酥土司 黑豆漿	【當歸鴨肉麵線】 麵線、薑爆鴨肉、當歸枸杞燉湯、 麻油煎蛋、木耳、燙高麗菜。 蘋果	鮮奶紅豆 小米粥		四	地瓜粥 珊瑚蛋鬆 肉鬆	【櫻花蝦特餐】 米飯、馬鈴薯燒肉、櫻花蝦高麗菜 薑絲海芽湯、柳丁	爆漿奶油餐包 巧克力牛奶
	五	南瓜起司 鮮奶粥	【燕麥飯特餐】 燕麥飯、黑木耳肉片、絲瓜燜蛋 青蒜馬加鱈魚片湯。火龍果	萵苣沙拉 三明治 蔓越莓汁		五	小籠包 米漿	【豚骨味噌奶油拉麵】 麵、滑蛋里肌肉、鮮味柴魚、滷蛋 青蔬奶油洋蔥、香酥海苔。香蕉	桂圓八寶粥
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 ■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 108 學年度 第一學期餐點表 (108/12 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	銀魚菠菜粥	【鮮炒蔬菜 QQ 麵】 麵、洋蔥爆肉絲、香菇、脆炒高麗菜 豆芽、蛋鬆、蠔油木耳紅蘿蔔、 枸杞山藥湯。木瓜	綠豆鮮奶 麥片粥	4	一	波蘿餐包 牛奶	【客家板條餐】 粿條、蔥油香菇肉燥、銀芽白菜 滷五香豆干海帶。木瓜	綠豆地瓜甜品
	二	草莓果醬吐司 全脂牛奶	【香味滷肉飯】 米飯、麵輪滷肉、脆炒黃瓜魚板 青江鮮菇鱸魚湯。柳丁	珍珠豆花		二	鮭魚番茄 三明治 卵磷脂豆漿	【糙米飯特餐】 糙米飯、鼓汁肉燥燜豆腐 玉米雙菇、大白菜雞湯。芭樂	南瓜鮮奶 堅果濃湯
	三	銀絲捲 美祿牛奶	【番茄肉絲蛋炒飯】 米飯、洋蔥炒番茄丁、肉絲小黃瓜 翡翠蛋鬆、茼蒿虱目魚柳湯。香蕉	蛋花菠菜 湯餃		三	甜玉米雞蛋粥	【山珍炒米粉】 米粉、蔥爆蝦米、肉絲木耳 蠔油香菇、醬燒南瓜、青江菜 蔥絲鯛魚湯。蘋果	手工牛奶餅 金桔汁
	四	紅豆夾心吐司 卵磷脂豆漿	【黃金飯特餐】 地瓜飯、蠔油肉片、蒜香菠菜 番茄蛋花湯。芭樂	玉米鮮奶 蔬菜濃湯		四	鮮奶饅頭 果汁牛奶	【海陸總匯蔬菜燴飯】 米飯、洋蔥爆香菇、筍片、炒木耳 醋溜花枝、金針包白菜、蠔油肉片。 香蕉	當歸藥膳麵線
	五	香芋甜包 黑豆漿	【肉絲芥藍燴飯】 米飯、沙茶肉絲芥藍、胡蘿蔔烘蛋。 柳丁	三色鮮奶 甜湯圓		五	肉絲什錦湯麵	【古早味肉燥飯】 米飯、蔥油肉燥、滷蛋、滷丸 蒜香茼苳、小魚乾空心菜湯。柳丁	起司高麗菜 牛奶鍋
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									

