仁仁森林幼兒園　108 學年度　第二學期餐點表(109/2 月)

週次	星期	早 餐	午 餐	下午點心
1	一	黃金玉米脆片 牛奶	**【日式特餐】** 十穀飯、香煎鮭魚 醬燒杏鮑四季豆 黃金蛋鬆、海帶味噌湯。玉女蕃茄	肉羹絲瓜 麵線
	二	奶酥麵包 卵磷脂豆漿	**【麻醬乾麵】** 麵、芝麻醬佐榨菜肉絲、燙銀芽、 白菜、黃瓜魚丸湯。鳳梨	紅豆薏仁 鮮奶甜品
	三	五彩銀魚粥	**【芋香飯特餐】** 米飯、麵輪燒肉、奶油白菜粉絲煲 芋頭、蕃茄豆腐湯。芭樂	沙其馬 蔓越莓汁
	四	鮪魚三明治 牛奶	**【番茄鍋燒意麵】** 麵、豚骨柴魚湯、滑蛋梅花肉 鮮味魚板、文蛤、高麗菜、番茄 季節青菜、水雲蛋。柳丁	香菇山茼蒿 鹹粥
	五	青蔬餛飩湯	**【牛奶咖哩燴飯】** 米飯、洋蔥炒里肌肉、紅蘿蔔、 咖哩醬燒馬鈴薯、鮮奶燴綠花椰。 炒三絲(豆干絲、蛋絲、黃瓜絲)。木瓜	金鳳薯 甜湯圓
2	一	小籠包 牛奶	**【鮮炒蔬菜 QQ 麵】** 麵、洋蔥炒香菇、脆炒木耳、 禾風醬煨肉絲高麗菜、青江菜、 豆薯蛋花湯。鳳梨	珍珠玉米 貢丸湯
	二	草莓吐司 黃金豆豆漿	**【芝麻飯特餐】** 米飯、壽喜燒肉、蒜香高麗菜、 醇濃鮮奶菠菜湯。甜橙	桂圓八寶粥
	三	椰香奶皇包 黑豆漿	**【菇菇雞冬粉】** 冬粉、麻油薑爆香菇雞、 煨鴻喜杏鮑菇、燙高麗菜、青江菜。 芭樂	海鮮洋芋 鮮奶濃湯
	四	鮮奶小米粥	**【甜椒茄汁蛋炒飯】** 米飯、洋蔥炒肉絲、茄汁四季豆、 黃金蛋鬆、甜椒、三色蔬菜、 子薑海帶芽鯛魚湯。西瓜	雙色蘿蔔 鱈魚丸湯
	五	菠菜滑蛋 雞絲麵	**【田園金瓜飯】** 金瓜飯、魩仔魚炒蛋 海苔香鬆、木須青江菜 大白菜味增豆腐湯。蘋果	起司牛奶鍋

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　■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　第二學期餐點表(109/2月)

週次	星期	早 餐	午 餐	下午點心
3	一	玉米鮮奶 肉茸粥	**【豬肉味增炒飯】** 米飯、味增梅花肉片、香炒豆干 紅蘿蔔、青蔥蛋鬆、芥藍菜 番茄鮮菇湯。芭樂	洋芋捲 金桔果汁
	二	桔醬夾心吐司 豆漿	**【古都風味麵】** 麵、蠔油香菇肉燥、小白菜、傳 香滷味(油豆腐、小鳥蛋)。 木瓜	鮮奶玉米 毛豆蔬菜濃湯
	三	黃金絲捲 牛奶	**【小米飯特餐】** 米飯、麻婆肉絲豆腐、 雙拼花椰菜、 小魚乾空心菜湯。甜橙	蜜紅豆豆花
	四	鮮肉湯餃	**【海陸總滙燴飯】** 米飯、洋蔥爆花枝、醋溜筍片、 紅蘿蔔、滑蛋木耳肉片、 大白菜。鳳梨	爆漿奶油麵包 蘋果甜湯
	五	杯子蛋糕 黑豆漿	**【白醬義大利麵】** 麵、洋蔥炒培根、燴文蛤、甜椒 鮮奶白醬杏鮑菇。蘋果	五穀綜合蔬菜 鹹粥
4	一	麻油滑蛋麵線	**【養生山藥燉飯】** 米飯、蔥爆里肌肉、甜玉米、 蠔油香菇山藥、蒜香萵苣、 蘿蔔排骨湯。鳳梨	紅豆牛奶麥片粥
	二	起司夾心吐司 卵磷脂豆漿	**【麥克雞特餐】** 米飯、香酥麥克雞、鮮奶白醬 花椰菜、菠菜蛋花湯。蕃茄	香菇肉燥粿仔條
	三	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。木瓜	香菇肉燥碗粿 青蔬金針豆腐湯
	四	鹹奶油麵包 美祿牛奶	**【鮪魚炒飯】** 米飯、洋蔥爆鮪魚、甜椒、 蛋鬆、脆炒毛豆紅蘿蔔、 排骨牛蒡湯。芭樂	地瓜綠豆湯
	五	地瓜粥 鹹酥花生 哈姆蛋	**【沙茶餛飩拌乾麵】** 麵、蔥油肉燥、沙茶鮮肉餛飩、 燙豆芽、萵苣、薑絲鱸魚湯。 蓮霧	南瓜牛奶 堅果濃湯

本週次營養成分：

資料來源:2017 年美國小兒科醫學會

※兒童果汁建議量(2017 最新)

■1 歲以下，不建議喝果汁　■1-3 歲，每日建議最多攝取 120cc 果汁　■4-6 歲，每日建議 120-180cc 果汁

■7-18 歲，每日建議最多 240cc 果　■建議吃新鮮水果而非喝果汁，以攝取足夠纖維素，及降低齲齒與肥胖機率