

仁仁森林幼兒園 109 學年度 第一學期餐點表 (109/11 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 牛奶	【金沙炒飯】 白飯、洋蔥炒肉絲、青豆金沙蛋鬆 紅蘿蔔、糖漬小黃瓜、 蔥花蛤蜊魚片湯。火龍果	肉片 芽菜湯麵	2	一	玉米脆片 牛奶	【花枝炒意麵】 意麵、洋蔥爆花枝、紅蘿蔔 蠔油香菇木耳、滑蛋肉絲 脆炒高麗菜、番茄豆腐蛋花湯。 小玉西瓜	油豆腐 雙色蘿蔔 黑輪湯
	二	麻油菠菜麵線	【藜麥飯營養特餐】 藜麥飯、蜜汁甜椒豬柳、絲瓜燜蛋 小魚乾空心菜湯。芭樂	格子餅乾 牛奶		二	鮮奶饅頭 紫菜蛋花湯	【芝麻飯特餐】 芝麻飯、油豆腐燉肉 紅蘿蔔絲炒蛋、吻仔魚莧菜湯。柳丁	桂圓鮮奶 紫米粥
	三	玉米沙拉捲 豆漿	【濃口豚骨牛奶烏龍麵】 烏龍麵、豚骨鯉魚熬湯、醇濃鮮奶 紅蘿蔔、甜玉米、燙青江菜 香酥海苔片。腰肉片。鳳梨	黑糖滷蛋 波菜 金針菇湯		三	鮭魚蔬菜 三明治 牛奶	【鮮肉餛飩麵】 豆菜麵、油蔥肉燥、鮮肉餛飩 滷豆干、小烏蛋、燙銀芽小白菜。 芭樂	珍珠檸檬豆花
	四	奶黃包 米漿	【日式特餐】 白飯、昆布燒肉、開陽白菜 味噌鮭魚豆腐蔬菜湯。芭樂	煉乳仙草凍		四	水波蛋 雞絲麵	【蒜香玉米雞柳炒飯】 白飯、蒜酥雞柳、蛋鬆、 脆炒甜玉米毛豆紅蘿蔔、 紫菜肉丸捲、南瓜鮮奶菇菇湯。鳳梨	動物餅乾 金桔汁
	五	高麗菜 滑蛋湯餃	【府城虱目魚粥】 粥、虱目魚骨熬粥、手工虱目魚柳 香酥油條、芹花、蒜酥 肉絲蛋絲炒甜椒水蓮。木瓜	紅豆麵包 牛奶阿華田		五	香芋甜包 豆漿	【黃金飯特餐】 地瓜飯、洋蔥杏鮑菇溜肉 蒜香空心菜、芹花虱目魚柳豆腐湯。 芭樂	起司牛奶 高麗菜鍋

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



仁仁森林幼兒園 109 學年度 第一學期餐點表 (109/11 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	波蘿麵包 牛奶	【小米飯特餐】 小米飯、青椒炒肉絲、番茄蛋豆腐 綜合蔬菜鱸魚湯。柳丁	蘿蔔糕 蛋花湯	4	一	絲瓜肉燥鹹粥	【鮮蔬鯖魚麵】 細麵、洋蔥鯖魚高麗菜 滑蛋肉片、燙萵苣、手工魚丸、 香滷油豆腐海帶。鳳梨	綠豆薏仁 牛奶
	一	小籠包 豆漿	【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。西瓜	鮮奶 西米露		二	黑糖饅頭 豆漿	【田園風味南瓜丼飯】 南瓜飯、蜜汁麵輪燒肉 紅蘿蔔蛋鬆、鯛魚牛奶高麗菜鍋。 芭樂	菜脯餅 百香檸檬汁
	三	煉乳銀絲捲 米漿	【香菇魚羹麵】 豆菜麵、蔥爆香菇、扁魚蒜酥、 手工香菇魚羹、醋溜雙色蘿蔔 大白菜、蛋花、蔬菜丸子。鳳梨	花生甜湯圓		三	果醬吐司 牛奶	【客家風味粿條】 粿仔條、蔥油香菇肉燥 燙銀芽白菜、滷小烏蛋、豆干。 木瓜	鱈魚丸冬粉湯
	四	銀魚翡翠粥	【古早味肉燥飯】 白飯、蒜香高麗菜 油蔥酥醬汁熬肉燥、滷蛋 豚骨豆腐金針菇青江菜湯。芭樂	鮮奶玉米 濃湯		四	鮮肉餛飩湯	【照燒肉絲蛋炒飯】 白飯、照燒醬爆肉絲、洋蔥炒蛋、 脆炒四季豆紅蘿蔔、甜脆黃瓜 鯽魚蘿蔔絲湯。鳳梨	南瓜堅果 鮮奶濃湯
	五	吐司厚切 果汁牛奶	【鮭魚炒飯】 白飯、香煎鮭魚、翡翠蛋鬆 脆炒甜椒紅蘿蔔、燙綠花椰 牛蒡肉片菇菇湯。火龍果	酥脆餅 水果茶		五	鹹奶油餐包 草莓牛奶	【芥藍豬柳特餐】 白飯、蒜香沙茶豬柳、脆炒芥藍 歐姆蛋捲、子薑鯛魚大白菜湯 芭樂	黑糖蜜豆花

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

