

# 仁仁森林幼兒園 109 學年度 第一學期餐點表 (109/12 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	奶酥夾心麵包 高鈣牛奶	<b>【鮭魚炒飯】</b> 白飯、香煎鮭魚、黃金蛋鬆 洋蔥炒胡蘿蔔、培根綠花椰 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	<b>【海鮮鍋燒意麵】</b> 意麵、豚骨柴魚熬湯、鮮味蟹肉棒 文蛤肉片、青江菜、高麗菜、 香滷蛋片。木瓜	芝麻脆餅 牛奶阿華田
	二	雞蛋絲瓜麵線	<b>【麻油雞肉飯】</b> 麻油飯、麻油薑爆雞肉、香菇 燙毛豆、洋蔥青椒蛋絲、 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	<b>【野菇奶油燉飯】</b> 白飯、蔥爆豬柳、蛋鬆菠菜、 鮮奶燴蘑菇紅蘿蔔毛豆 豚骨洋蔥番茄湯。火龍果	芹花鱈魚丸 蘿蔔湯
	三	玉米脆片 牛奶	<b>【蘋果咖哩燴飯】</b> 白飯、洋蔥炒梅花肉 咖哩醬燒馬鈴薯、魚漿紫菜卷 紅蘿蔔燴青豆蘋果。火龍果	豚骨珍珠 玉米湯		三	起司夾心吐司 牛奶	<b>【麥克雞塊餐】</b> 白飯、香酥麥克雞、番茄蛋豆腐 燙綠花椰、柴魚紫菜湯。小玉西瓜	香菇肉燥 米粉湯
	四	火腿玉米土司 黑豆漿	<b>【當歸鴨肉麵線】</b> 麵線、薑爆鴨肉、當歸枸杞燉湯、 滑蛋豆皮高麗菜。 柳丁	鮮奶紅豆 小米粥		四	地瓜粥 脆炒高麗菜 肉鬆	<b>【蕎麥飯特餐】</b> 蕎麥飯、瓜仔肉燥、白菜歐姆蛋 豆腐魚片高麗菜鍋、柳丁	爆漿奶油餐包 巧克力牛奶
	五	南瓜起司 鮮奶粥	<b>【燕麥飯特餐】</b> 燕麥飯、黑木耳肉片、絲瓜燴蛋 青蒜馬加鱈魚片湯。火龍果	芋圓豆花		五	小籠包 米漿	<b>【胡麻牛奶味噌拉麵】</b> 拉麵、豚骨鯉魚熬湯、胡麻味噌、 牛奶煨麵、甜玉米、鴻喜菇、小白菜、 香滷肉片、蛋。柑橘	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

※本園一律使用國產豬食材

- 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 (109/12 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】 豆菜麵、洋蔥爆肉絲、蠔油香菇、 豆芽紅蘿蔔、脆炒高麗菜蛋鬆、 枸杞豆腐山藥湯。木瓜	綠豆鮮奶 麥片粥	4	一	波蘿餐包 牛奶	【海陸總匯蔬菜燴飯】 白飯、洋蔥爆香菇、筍片、 醋溜花枝、豆包白菜、 白花椰木耳炒肉絲。柑橘	綠豆地瓜甜品
	二	草莓果醬吐司 全脂牛奶	【香味滷肉飯】 白飯、車輪蘿蔔燉肉、腐皮燜白菜 青江菜鮮菇鱸魚湯。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 滑蛋玉米雙菇、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】 白飯、洋蔥炒番茄丁、毛豆仁、 翡翠蛋鬆、肉絲小黃瓜 茼蒿虱目魚柳湯。火龍果	蛋花菠菜 湯餃		三	鮮奶饅頭 果汁牛奶	【山珍炒米粉】 米粉、蔥爆蝦米、豆皮肉絲 蠔油香菇、醬燒南瓜、燙青江菜 蔥絲鯛魚湯。柳丁	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、照燒雞柳、蒜香菠菜炒蛋 冬瓜蛤蜊魚片湯。芭樂	玉米鮮奶 蔬菜濃湯		四	鮭魚牛奶粥	【特製刈包】 刈包、蠔油肉片、脆炒芥菜絲、 紅蘿蔔炒蛋、花生粉、 海帶芽魚片湯。芭樂	當歸藥膳麵線
	五	香芋甜包 黑豆漿	【肉絲芥藍燴飯】 白飯、沙茶肉絲芥藍、 魷仔魚青蔥紅絲烘蛋。 柳丁	三色鮮奶 甜湯圓		五	肉絲什錦湯麵	【古早味肉燥飯】 白飯、蔥油肉燥、滷小鳥蛋 蒜香萵苣、小魚乾空心菜湯。 火龍果	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						
			*本園一律使用國產豬食材 ■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						

