



# 仁仁森林幼兒園

## 109 學年度

## 第二學期餐點表 (110/4 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	紅豆麵包 牛奶	【香菇肉燥飯】 白飯、滷蛋、蠔油香菇肉燥 蒜香茼蒿、大黃瓜魚丸湯。鳳梨	蝦米芋頭粥	2	一	開陽胡瓜粥	【柴魚鍋燒意麵】 意麵、滑蛋梅花肉、鮮味魚羹、 文蛤、高麗菜、玉米筍。木瓜	奶酥夾心麵包 果汁牛奶
	二	南瓜雞肉粥	【日式烏龍麵】 烏龍麵、蒜香鮮菇、蠔油肉片木耳 脆炒高麗菜、青江菜 番茄豆腐蛋花湯。芭樂	鮮奶起司 馬鈴薯濃湯		二	麻油肉絲麵線	【海陸三鮮湯飯】 白飯、虱目魚骨熬湯、香酥油條 手工虱目魚柳、芹花、蒜酥、文蛤、 蟹肉、菠菜、胡蘿蔔炒蛋。鳳梨	黑糖鮮奶 雙薯圓
	三	銀絲卷 牛奶	【古早味什錦炒飯】 白飯、蔥爆肉絲、黃金蛋鬆、火腿丁 三色甜椒、甜玉米、蔥絲鱸魚湯。 木瓜	香甜檸檬 豆花		三	雞蛋饅頭 牛奶	【咖哩豬排蓋飯】 白飯、香酥豬排、洋蔥炒馬鈴薯 咖哩醬燒紅蘿蔔毛豆、綠花椰 芭樂	脆笛酥 蔓越莓汁
	四	果醬吐司 卵磷脂豆漿	【香酥魚排麵】 油麵、油爆扁魚蒜酥、手工香菇肉羹 酥炸土魷魚、醋溜大白菜、 木耳、滷豆干、海帶。鳳梨	紅豆鮮奶 薏仁湯		四	鮭魚三明治 牛奶	【客家版條餐】 粿仔條、蔥油香菇肉燥、銀芽白菜 香滷烏蛋、豆干。 小玉西瓜	皮蛋瘦肉粥
	五	鮮肉餛飩 菠菜湯	【蕎麥控肉飯】 蕎麥飯、紅燒豆皮梅花控肉 小黃瓜脆片、香菇紅蘿蔔滷白菜 冬瓜蛤蜊湯。西瓜	乖乖餅乾 牛奶阿華田		五	鮮肉包 黑豆漿	【黃金餃子餐】 水餃、鮮肉高麗菜水餃 蛋花鮮奶玉米濃湯。鳳梨	珍珠粉條甜湯
<b>本週次營養成分：</b> ※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			<b>※本園一律使用國產豬食材</b> ■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



賞味期限

仁仁森林幼兒園

109 學年度

第二學期餐點表(110/4 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	蔬菜魚粥	【夏威夷炒飯】 白飯、洋蔥煨蜜鳳梨、香煎香腸 脆炒毛豆紅蘿蔔、奶油白醬西蘭 花、紫菜蛋花湯。木瓜	絲瓜蛤蜊 麵線	4	一	玉米脆片 牛奶阿華田	【什錦海鮮意麵】 意麵、洋蔥爆小卷、虱目魚丸 滑蛋肉片豚骨湯煨鮮菇、 青江菜。鳳梨	綠豆粉圓甜品
	二	銀絲捲 豆漿	【三色麻醬麵】 細麵、蔥油肉燥、麻醬 蘿蔔絲、黃瓜、蛋絲 蒜酥蛤蜊魚片湯。芭樂	煉乳仙草凍		二	髮菜魷仔魚 蟹肉羹	【燕麥飯特餐】 燕麥飯、瓜仔肉 芹香豆包奶油燴玉米 白蘿蔔鴻喜菇味噌湯。小玉西瓜	蜂蜜檸檬愛玉
	三	乳酪麵包 牛奶	【油蔥雞肉絲飯】 白飯、油蔥酥紅燒梅花肉 手工雞肉絲、鹹蛋小黃瓜 小魚干波菜湯。鳳梨	數字餅乾 百香果汁		三	起司土司 豆漿	【五彩銀魚粥】 粥、蒜香魷仔魚、甜玉米、胡蘿 蔔、海帶芽豆干炒肉絲。芭樂	沙茶肉片 青江菜冬粉
	四	香菇絲瓜 雞絲麵	【山珍炒米粉】 米粉、蔥爆梅花肉絲、蠔油香菇 木耳、脆炒金針高麗菜、蛋鬆 豚骨薑絲海帶芽豆腐湯。芭樂	花生牛奶 粉粿甜湯		四	黑甜菜蝦米粥	【胡麻味增拉麵】 拉麵、豚骨鯉魚熬湯、胡麻味噌 牛奶煨麵、梅花肉片 滷蛋、小白菜、甜玉米。鳳梨	吐司厚切 綜合水果茶
	五	紅豆甜包 牛奶	【芥藍豬柳特餐】 白飯、蒜香沙茶豬柳、脆炒芥藍 黃金蛋玉子燒、排骨玉米湯。 木瓜	雙色蘿蔔 黑輪湯		五	芝麻包 高鈣牛奶	【糖醋雞柳特餐】 白飯、洋蔥甜椒糖醋雞柳、 蒜香高麗菜、芹花白菜魚羹湯。 木瓜	菠菜 蘿蔔糕湯

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