



仁仁森林幼兒園

109 學年度

第二學期餐點表 (110/7 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	奶酥土司 牛奶	【三鮮炒麵】 油麵、洋蔥爆肉絲、蠔油鮮菇、 木耳紅蘿蔔、高麗菜蛋鬆 排骨筍絲湯。鳳梨	皮蛋瘦肉粥	2	一	高麗菜湯餃	【鮮奶味增拉麵】 拉麵、豚骨鯉魚熬湯、鮮奶味增煨麵 甜玉米、鴻喜菇、小白菜 香滷肉片、蛋。蘋果	桂圓八寶粥
	二	絲瓜麵線	【日式特餐】 蕎麥飯、壽喜燒肉、蕃茄高麗菜 山藥蛤蠣雞湯。芭樂	芋香鮮奶 西米露		二	奶皇包 豆漿	【雞柳咖哩炒飯】 白飯、洋蔥炒雞柳、咖哩醬燒青豆、 紅蘿蔔、蒜酥空心菜 豆腐魚片湯。小玉西瓜	鮮奶玉米濃湯
	三	銀絲捲 豆漿	【培根鳳梨炒飯】 白飯、洋蔥煨鳳梨、香煎培根、 脆炒小黃瓜、紅蘿蔔 番茄魚柳湯、白醬綠花椰 小玉西瓜	沙琪瑪 決明子麥茶		三	牛奶雞絲 燕麥粥	【古早味肉燥飯】 白飯、蠔油香菇肉燥、皮蛋地瓜葉 大白菜魚羹湯。鳳梨	格子餅乾 鳳梨茶
	四	小籠包 白菜蛋花湯	【府城虱目魚粥】 粥、虱目魚骨熬粥、手工魚柳 蟹味棒、香酥油條、芹花蒜酥 鹹蛋龍鬚菜。木瓜	南瓜牛奶 堅果濃湯		四	肉鬆吐司 牛奶	【什錦炒冬粉】 冬粉、蔥爆肉末、蠔油木耳高麗菜 胡蘿蔔蛋鬆、冬瓜蛤蠣湯。葡萄	銀魚豆腐 莧菜羹
	五	魚片牛奶蛋粥	【芝麻飯特餐】 白飯、蜜汁甜椒燒雞、蛋酥絲瓜 大黃瓜魚丸湯。芭樂	蜂蜜檸檬愛玉		五	杯子蛋糕 豆漿	【田園風味餐】 南瓜飯、麵輪燉肉 甜玉米紅蘿蔔燴菇 小鳥蛋豆皮白菜湯。火龍果	牛奶起司 高麗菜鍋
本月營養小巨星：			胚芽飯：胚芽富含膳食纖維、維生素 B 群及維生素 E，提供幼童維持良好腸道環境，穩定神經系統發育，促進免疫能力。 毛豆：優良蛋白質來源，增強肌肉發展。 木瓜：富含β-胡蘿蔔素，幫助穩定幼童視覺功能、協助骨骼發育。						



賞味期限



仁仁森林幼兒園

109 學年度

第二學期餐點表 (110/7 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	玉米脆片 牛奶	【黃金翡翠炒飯】 白飯、蛋汁玉米炒飯 肉絲青江炒飯、脆炒高麗菜 洋蔥舞菇魚片湯。小玉西瓜	赤肉羹麵線	4	一	芋泥麵包 牛奶	【黃金飯特餐】 地瓜飯、香滷肉燥豆干小烏蛋 蒜香油菜、柴魚白菜湯。鳳梨	香菇虱目 魚丸冬粉
	二	草莓土司 豆漿	【野菇奶油燉飯】 白飯、蔥爆豬柳、培根土豆絲 鮮奶燴蘑菇紅蘿蔔毛豆 豚骨洋蔥番茄湯。鳳梨	仙草奶凍		二	黑糖饅頭 豆漿	【白醬雞柳義大利麵】 義大利麵、鮮奶白醬杏鮑菇、 洋蔥雞柳甜椒、燴青花椰、 香煎歐姆蛋、義式風味蔬菜湯 木瓜	粉角綠豆甜品
	三	香菇肉燥芋頭粥	【蕃茄鯖魚麵】 細麵、洋蔥鯖魚牛蕃茄、水波蛋 滑蛋肉片手工魚丸、燙青江菜 蘋果	紅豆鮮奶 薏仁		三	鮮肉餛飩湯	【櫻花蝦蛋炒飯】 白飯、蔥爆櫻花蝦、蛋鬆小黃瓜、 肉絲青椒木耳、五行蔬菜湯。芭樂	蘋果牛奶 小米粥
	四	紅豆甜包 黑豆漿	【五穀飯特餐】 五穀飯、昆布燒肉、開陽絲瓜 鱸魚鮮奶高麗菜鍋。芭樂	雙色蘿蔔 黑輪湯		四	起司牛奶鹹粥	【薑燒豬肉定食】 白飯、洋蔥肉片高麗菜 脆炒小黃瓜、豆腐味噌湯。火龍果	黑糖蜜 珍珠豆花
	五	蛋花雞絲麵	【芥藍豬柳燴飯】 白飯、蒜香沙茶豬柳、脆炒芥藍 魚漿紫菜卷。火龍果	脆笛酥 果汁牛奶		五	鮭魚三明治 牛奶	【香菇鮮筍湯飯】 白飯、豚骨鮮筍湯、蔥油香菇肉絲 芹花小卷文蛤、紅蘿蔔絲炒蛋 西瓜	什錦粿仔條
本月營養成分：			<div>★符合兒童飲食建議攝取量</div> <div>■優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1 份</div> <div>■全穀雜糧類 1.5 份</div> <div>★本園一律使用「國產豬肉」</div> <div>■豆魚蛋肉類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份</div> <div>■蔬菜類 1.5 碟</div> <div>■水果 1 份</div> <div>資料來源:衛生福利部食品藥物</div>						

