



賞味期限



# 仁仁森林幼兒園 110 學年度 第一學期餐點表

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	白菜餛飩湯	<b>【起司牛奶鍋燒烏龍麵】</b> 烏龍麵、起司牛奶豚骨湯、文蛤鮮味魚板、香滷腰肉蛋片、燙青江高麗菜。木瓜	地瓜綠豆湯	2	一	玉米菠菜雞絲麵	<b>【味增舞菇風味飯】</b> 味噌飯、乾煎雞腿肉、黃金蛋玉子燒 味噌洋蔥紅蘿蔔舞菇 絲瓜蛤蠣魚片湯。芭樂	黑糖餅乾 牛奶
	二	玉米沙拉捲 豆漿	<b>【黃金銀魚炒飯】</b> 白飯、蒜香銀魚、黃金蛋鬆 脆炒四季豆、紅蘿蔔、洋蔥炒肉絲、大黃瓜魚丸湯。火龍果	野菇奶油濃湯		二	火腿三明治 豆漿	<b>【義大利蕃茄肉醬麵】</b> 義大利麵、洋蔥炒梅花肉、醬焗毛豆蕃茄丁、燙青花椰 義式風味蔬菜湯。火龍果	鮮菇玉米巧達 鮮奶濃湯
	三	玉米脆片 牛奶	<b>【芋香飯特餐】</b> 芋頭飯、蔥油肉燥油豆腐 蒜酥空心菜、鳳梨苦瓜雞湯。芭樂	仙草凍		三	鮮奶饅頭 牛奶	<b>【豬肉壽喜燒丼飯】</b> 白飯、滑蛋豆腐豬肉燒、脆炒芥藍 冬瓜枸杞燉排骨。木瓜	檸檬豆花
	四	雞蛋饅頭 米漿	<b>【日式特餐】</b> 藜麥飯、香煎鮭魚、薑絲海帶芽 奶油白菜粉絲煲 番茄豆腐蛋花湯。鳳梨	香菇肉羹 紅麵線		四	煉乳銀絲卷 豆漿	<b>【田園風味地瓜飯】</b> 地瓜飯、煎香腸、紫菜卷 番茄蛋豆腐、牛蒡珍菇雞湯。葡萄	沙茶肉片 青江菜冬粉
	五	香菇瘦肉 牛奶粥	<b>【客家版條餐】</b> 粿仔條、蔥油香菇肉燥、 燙豆芽、韭菜青江菜、滷海帶、 烏蛋。蘋果	紅豆粉粿		五	小籠包 紫菜金針湯	<b>【什錦鮮筍湯飯】</b> 白飯、豚骨鮮筍湯、 油蔥香菇肉絲芹花小卷、文蛤、 魚板、蛋酥水蓮。鳳梨	鮮奶紅豆 紫米粥

本月營養小巨星：

**藜麥飯：**藜麥富含膳食纖維、類黃酮、多種胺基酸，及鈣、鐵等礦物質，藜麥飯較白米飯提供更高的營養密度，幫助孩童成長所需。  
**豆漿：**優良蛋白質來源，增強肌肉發展。  
**鮮筍：**當季鮮筍清甜爽口、高纖又富含維生素及各類礦物質，低熱量高營養，幫助維持腸道環境及提供成長所需營養。



賞味期限



# 仁仁森林幼兒園 110 學年度 第一學期餐點表

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	鮭魚牛奶 蔬菜粥	<b>【南瓜炒米粉】</b> 米粉、蔥爆蝦米肉絲、蠔油香菇 醬燒南瓜、脆炒青江高麗菜 雞腿肉番茄湯。蘋果	雙薯綠豆 甜品	4	一	鮮肉湯餃	<b>【牛奶咖哩燴飯】</b> 白飯、洋蔥炒里肌肉、紅蘿蔔、 咖哩醬燒馬鈴薯、鮮奶燴綠花椰 珍菇玉米蛋鬆。鳳梨	紅棗白木耳 蓮子甜品
	二	高麗菜包 豆漿	<b>【藜麥飯特餐】</b> 藜麥飯、蠔油梅花肉爛茄子、 胡蘿蔔煎蛋、南瓜鮮奶濃湯。香蕉	香蔥餅 冬瓜檸檬		二	雞茸南瓜 牛奶粥	<b>【鮮肉餛飩麵】</b> 細麵、油蔥肉燥、鮮肉餛飩、 滷烏蛋、燙銀芽白菜。木瓜	花生甜湯圓
	三	蛋糕 牛奶	<b>【海陸雙拼炒飯】</b> 白飯、洋蔥炒小卷、肉絲 蛋鬆青椒、脆炒黃瓜 排骨鮮筍湯。小玉西瓜	玉米綜合 蔬菜甜不辣		三	起司土司 豆漿	<b>【燕麥飯時餐】</b> 燕麥飯、蠔油香菇肉燥、豆皮、 枸杞絲瓜、 排骨雙色蘿蔔湯。芭樂	芋頭蜜豆花
	四	芹花虱目魚 麵線	<b>【麻婆豆腐燴飯】</b> 白飯、薑爆絞肉、蔴油爛豆腐 火腿黃瓜玉米。木瓜	牛奶香芋 甜粥		四	銀魚蟹肉 豆腐羹	<b>【豬肉味噌炒飯】</b> 白飯、味增梅花肉片、香炒豆干、 紅蘿蔔、青蔥蛋鬆、脆炒芥藍菜 番茄鮑菇蛤蠣湯。葡萄	蘋果牛奶 麥片粥
	五	芋香饅頭 豆漿	<b>【濃口牛奶鍋燒意麵】</b> 意麵、豚骨鯉魚熬湯、蟹肉棒 蛤蠣、鮮菇、梅花肉片 醇濃鮮奶、白菜紅蘿蔔。芭樂	土司厚切 馬鈴薯濃湯		五	紅豆甜包 牛奶	<b>【蒜香鮮魚粥】</b> 粥、鯉魚熬粥、鮮味魚丸 鯛魚肉片、香酥油條、芹花蒜酥 西芹紅絲炒雞柳。木瓜	香菇肉燥 蘿蔔糕湯

本月營養成分：

★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
- 全穀雜糧類 1.5份



★本園一律使用「國產豬肉」

- 豆魚蛋肉類(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