

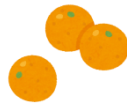


仁仁森林幼兒園 110 學年度 第一學期餐點表

| 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 | 【起司牛奶鍋燒烏龍麵】 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 | 【味增舞菇風味飯】 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 | 【黃金銀魚炒飯】 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 | 【義大利蕃茄肉醬麵】 義大利麵、洋蔥炒梅花肉、 醬燜毛豆蕃茄丁、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 | 【芋香飯特餐】 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 | 【豬肉壽喜燒丼飯】 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 | 【日式特餐】 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 | 【田園風味地瓜飯】 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 | 【客家板條餐】 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 | 【什錦鮮筍湯飯】 白飯、豚骨鮮筍湯、 油蔥香菇肉絲芹菜花小卷、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 | 鮪魚牛奶 蔬菜粥 | 【南瓜炒米粉】 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 | 【牛奶咖哩燴飯】 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 | 【藜麥飯特餐】 藜麥飯、蠔油梅花肉燜茄子、 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 | 【鮮肉餛飩麵】 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 | 【海陸雙拼炒飯】 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 | 【燕麥飯時餐】 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 | 【麻婆豆腐燴飯】 白飯、薑爆絞肉、蔭油燜豆腐 火腿黃瓜玉米。木瓜 | 牛奶香芋 甜粥 | | 四 | 銀魚蟹肉 豆腐羹 | 【豬肉味噌炒飯】 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 | 【濃口牛奶鍋燒意麵】 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 | 【蒜香鮮魚粥】 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： | | | <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></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> | | | | | | |

