



## 110 年度第一學期 12 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>1</b>			
DAY 1	銀魚菠菜雞蛋粥	【金沙炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/青豆金沙蛋鬆 胡蘿蔔/香菇炒三絲/芥菜蛤蠣雞湯。橘子	芋頭鮮奶西米露
DAY 2	小百合蛋糕 牛奶	【藜麥飯營養特餐】 藜麥飯/鳳梨甜椒雞柳/番茄高麗菜 黃耆鮮魚湯。火龍果	粉圓綠豆甜湯
DAY 3	鮮肉包 豆漿	【濃口豚骨牛奶烏龍麵】 烏龍麵/豚骨鯉魚熬湯/醇濃鮮奶紅蘿蔔/甜玉米 燙青江菜/香酥海苔片/滷梅花肉片蛋。木瓜	香菇肉片蘿蔔糕湯
DAY 4	麻油雞茸麵線	【日式特餐】 白飯/滑蛋豆腐豬肉燒/開陽白菜 味噌鮭魚洋蔥湯。甜橙	紅豆薏仁鮮奶
DAY 5	起司夾心土司 豆漿	【虱目魚套餐】 白飯/虱目魚骨熬湯/虱目魚丸/菠菜/文蛤 手工魚柳/芹花/蒜酥/紅蘿蔔炒蛋。蘋果	肉羹芽菜湯麵
<b>2</b>			
DAY 1	南瓜起司牛奶粥	【花枝炒意麵】 意麵/洋蔥爆花枝/紅蘿蔔/蠔油香菇 木耳/滑蛋肉絲/脆炒高麗菜/番茄蛋花湯。鳳梨	芋泥土司蘋果紅棗茶
DAY 2	鮭魚蔬菜三明治 牛奶	【芝麻飯特餐】 芝麻飯/洋蔥青椒炒肉絲/菠菜蛋鬆 甘薯刈菜雞湯。火龍果	蜜紅豆豆花
DAY 3	銀絲捲 豆漿	【鮮肉餛飩麵】 豆菜麵/油蔥肉燥/鮮肉餛飩 香滷海帶小烏蛋/燙銀芽白菜。芭樂	馬鈴薯鮮奶巧達濃湯
DAY 4	高麗菜包 菠菜蛋花湯	【鮮奶咖哩雞肉燴飯】 白飯/洋蔥雞腿肉/咖哩醬燒馬鈴薯紅蘿蔔 紫菜肉丸捲/鮮奶毛豆仁。木瓜	青蔥餅乾 豆漿
DAY 5	滑蛋湯餃	【黃金飯特餐】 地瓜飯/雙色蘿蔔燉肉/蒜香萵苣 芹花虱目魚柳豆腐湯。香蕉	起司鮮奶高麗菜鍋

### 本月營養小巨星

金鳳薯：也就是黃金樹薯，富含水溶性膳食纖維，調整腸道細菌生態，促進消化道蠕動，利於排便。

南瓜：富含維生素 A，增強免疫力，協助抵抗各種病毒侵襲；亦含高鉀，能保護血管內皮功能。

白蘿蔔：具膳食纖維，及蘿蔔酵素，能有助於消化、減少脂肪及膽固醇的吸收。



臺南市私立

仁仁森林幼兒園

長榮大學保健營養學系 指導

## 110 年度第一學期 11 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>3</b> DAY 1	紅豆麵包 牛奶	【小米飯特餐】 小米飯/油豆腐燉肉/沙茶雙色花椰 銀魚油菜蛋花湯。甜橙	雙薯綠豆湯
DAY 2	吐司厚切 牛奶	【鍋燒意麵】 意麵/豚骨柴魚湯/滑蛋梅花肉/文蛤 魚板/水波蛋/燙高麗菜青江菜。蘋果	黑糖滷蛋 金針菇菠菜湯
DAY 3	雞蛋饅頭 豆漿	【古早味肉燥飯】 白飯/油蔥酥醬汁熬肉燥/滷蛋 蒜香高麗菜/鳳梨苦瓜湯。香蕉	鮮奶玉米濃湯
DAY 4	白菜餛飩湯	【香菇肉羹麵】 豆菜麵/蔥爆香菇/扁魚蒜酥/手工香菇肉羹 黃金蛋玉子燒/醋溜雙色蘿蔔大白菜。香蕉	花生牛奶甜湯圓
DAY 5	香菇雞絲牛奶粥	【鮭魚炒飯】 白飯/香煎鮭魚/翡翠蛋鬆/脆炒甜椒玉米 燙綠花椰/牛蒡肉片舞菇湯。楊桃	菜脯餅 枸杞菊花茶
<b>4</b> DAY 1	絲瓜肉燥鹹粥	【鮮蔬鯖魚麵】 細麵/洋蔥鯖魚高麗菜/肉片牛番茄/手工魚丸 青江菜/香滷油豆腐海帶。木瓜	爆漿奶油餐包 杏仁牛奶
DAY 2	奶皇包 牛奶	【田園風味南瓜飯】 南瓜飯/蜜汁麵輪燒肉/番茄炒蛋 鯛魚牛奶高麗菜鍋。鳳梨	紅棗白木耳金鳳薯甜品
DAY 3	雪菜肉末雞絲麵	【照燒肉絲蛋炒飯】 白飯/照燒醬爆肉絲/洋蔥炒蛋/甜脆黃瓜 脆炒四季豆紅蘿蔔/鯽魚蘿蔔絲湯。甜橙	南瓜堅果鮮奶濃湯
DAY 4	火腿三明治 牛奶	【客家風味粿條】 粿仔條/蔥油香菇肉燥/燙豆芽青江菜 香滷小烏蛋豆干。蘋果	當歸藥膳麵線
DAY 5	綜合水果玉米脆片 牛奶	【芥藍豬柳特餐】 白飯/蒜香沙茶豬柳/脆炒芥藍 歐姆蛋捲/香菇金針菇雞湯。番茄	香菇肉燥碗粿 波菜蛋花湯

### 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

◎豆魚蛋肉類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份

◎全穀雜糧類 1.5 份

◎蔬菜類 1.5 碟

◎水果 1 份

\*本園一律使用「國產豬肉」