**嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學附設臺南市私立嘉藥幼兒園**

**109學年度 第二學期 3 月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 3/1 | 二 | 餅乾 | 白飯、瓜仔肉燥 、青花菜、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、皇帝豆大骨湯(皇帝豆、大骨)、橘子 | 小餡餅 |
| 3/2  3/31 | 三 | 穀片+牛奶 | 鮪魚蛋炒飯(鮪魚、紅蘿蔔、白飯、高麗菜、雞蛋)、蕃茄蔬菜湯(蕃茄、黃豆芽)、小蕃茄 | 芋頭餅 |
| 3/3 | 四 | 小蕃茄 | 紫米飯、烤小雞塊、肉末燴豆腐(豆腐、肉末、蔥花、豆瓣醬)、炒豆芽菜、筍絲肉片湯(筍絲、豬肉片)、柳丁 | 茶葉蛋 |
| 3/4 | 五 | 黑糖小饅頭 | 香菇肉羹米粉麵(手工肉羹、大白菜、紅蘿蔔、筍絲、洋蔥)  橘子 | 波蘿麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 3/07 | 一 | 穀片+牛奶 | 咖哩飯(豬肉、白飯、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜)、金針肉片湯(金針菇、肉片)、小蕃茄 | 甜不辣 |
| 3/08 | 二 | 餅乾 | 五穀飯、四季豆、玉米炒蛋(玉米、雞蛋)、油豆腐滷肉(油豆腐、肉末)、鮮魚湯(魚柳、薑絲、白蘿蔔)、芭樂 | 燒仙草+密八寶豆 |
| 3/9 | 三 | 穀片+牛奶 | 什錦肉絲炒麵(肉絲、洋蔥、高麗菜、麵、魚板)、鮮菇豆腐湯(白靈菇、豆腐)、蘋果 | 慶生會蛋糕 |
| 3/10 | 四 | 蘋果 | 芝麻飯、蒲燒鯛魚、炒油菜、滷豆乾海帶(豆乾、海帶)、海帶芽味噌湯(海帶芽菜、小魚乾)、木瓜 | 蔥花捲 |
| 3/11 | 五 | 牛奶小饅頭 | 蔬菜香菇豬肉鹹粥(筍絲、香菇、豬肉、高麗菜)、芭樂 | 草莓吐司 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 3/14 | 一 | 穀片+牛奶 | 茄汁肉醬義大利麵(番茄、肉末、四色豆、蘑菇)、玉米蔬菜湯(玉米、高麗菜)、鳳梨 | 芝麻包 |
| 3/15 | 二 | 餅乾 | 糙米飯、茄汁魚片(鯛魚片、甜椒)、芹菜炒豆干(芹菜、豆干)、蔥蛋(蔥、雞蛋)、菜頭魚丸湯(菜頭、魚丸)、木瓜 | 烤地瓜 |
| 3/16 | 三 | 穀片+牛奶 | 櫻花蝦蛋炒飯(櫻花蝦、毛豆、雞蛋、白飯)、大白菜綜合菇湯(大白菜、美白菇、鴻喜菇、大骨)、橘子 | 珍珠丸子 |
| 3/17 | 四 | 蘋果 | 胚芽米飯、黃金三豆(玉米、青豆、紅蘿蔔)、叉燒咕咾肉(豬肉塊)、炒高麗菜、紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋)、鳳梨 | 蘿蔔糕湯 |
| 3/18 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 芋頭香菇肉絲粥(芋頭、香菇、白飯、肉絲、玉米)、芭樂 | 奶油麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 3/21 | 一 | 穀片+牛奶 | 滷肉飯(肉燥、滷蛋、白飯)、大白菜扁魚湯(大白菜、薑絲、扁魚)、芭樂 | 地瓜綠豆湯 |
| 3/22 | 二 | 餅乾 | 小米粥、紅燒豆腐、蔥花蛋、地瓜葉  小蕃茄 | 奶黃包 |
| 3/23 | 三 | 穀片+牛奶 | 蔬菜雞肉鐵板麵(鐵板麵、高麗菜、雞肉)、榨菜肉絲湯(榨菜、肉絲、金針菇)、芭樂 | 青菜扁食湯 |
| 3/24 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、烤靖魚、韭菜甜不辣(韭菜、甜不辣)、枸杞高麗菜(枸杞、高麗菜)、大黃瓜肉片湯(大黃瓜、肉片)、橘子 | 水果豆花 |
| 3/25 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 翡翠小魚燴飯(菠菜、吻仔魚、蟹肉絲)  芭樂 | 煎餃 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 3/28 | 一 | 穀片+牛奶 | 鴨肉冬粉(鴨肉、酸菜、冬粉)、芭樂 | 雙色饅頭 |
| 3/29 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、三杯雞(雞肉、薑絲、九層塔)、香菇蒸蛋(香菇、雞蛋)、炒波菜、海帶芽湯(海帶芽+白蘿蔔)、橘子 | 牛奶燕麥 |
| 3/30 | 三 | 穀片+牛奶 | 水餃(鮮肉、韭菜)  酸辣湯(肉絲、筍絲、豆腐、木耳)  柳丁 | 紅豆薏仁湯 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 熱量【仟卡】 | 1-3歲 | 4-6歲 | 備 註 |
| 男 | 1250【仟卡】 | 1700【仟卡】 | 幼兒一天三餐與點心的熱量分配比，大約是早餐：午餐：晚餐：點心＝30﹪：30﹪：25﹪：15﹪，即早餐與午餐的熱量各約為465－510千卡，晚餐388－425千卡，點心233－255千卡。 |
| 女 | 1250【仟卡】 | 1550【仟卡】 |