**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**

**110學年度 第一學期 1 月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 1/3 | 一 | 穀片+牛奶 | 蕃茄肉醬義大利麵(蘑菇、蕃茄、洋蔥、絞肉、青豆、黑橄欖片)  花菜肉片湯、橘子 | 馬拉糕 |
| 1/4 | 二 | 餅乾 | 米飯、椒香里肌豬排、咖哩馬鈴薯(馬鈴薯)、炒豆芽菜、吻仔魚莧菜湯(莧菜、小魚)、  柳丁 | 蘿蔔糕湯 |
| 1/5 | 三 | 穀片+牛奶 | 蔬食炒麵(高麗菜、肉絲、香菇、豆芽菜、麵)、海帶芽豆腐湯、橘子 | 芝麻包 |
| 1/6 | 四 | 蘋果 | 紫米飯、清蒸鱈魚、豆干炒韭菜花、炒青江菜、玉米蔬菜湯(玉米、高麗菜)、柳丁 | 地瓜綠豆湯 |
| 1/7 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 鮮魚湯飯(蟹肉絲、魚肉、芹菜、白蘿蔔、白飯)、柳丁 | 草莓吐司 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 1/10 | 一 | 穀片+牛奶 | 洋蔥壽喜燒燴飯(白晶菇、豬肉片、紅蘿蔔、洋蔥、柴魚片、甜醬油) 蔬菜湯(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、大骨)、柳丁 | 玉米可樂餅 |
| 1/11 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、紅麴椒鹽赤肉、菜脯蛋(雞蛋、菜脯、青蔥)、炒高麗菜、味噌豆腐小魚湯、蕃茄 | 燒仙草+八寶豆 |
| 1/12 | 三 | 穀片+牛奶 | 麻醬麵(麻醬、滷蛋、絞肉、關廟麵、小白菜)  蕃茄黃豆芽湯(蕃茄、肉絲、黃豆芽)  、橘子 | 鍋貼 |
| 1/13 | 四 | 蘋果 | 白飯、五彩雞丁（雞丁、毛豆、蘿蔔）、蔥蛋(蛋、蔥)、炒油菜、蘿蔔雞肉丸子湯、柳丁 | 牛奶燕麥粥 |
| 1/14 | 五 | 草莓小饅頭 | 香菇蔬菜肉絲粥(香菇、高麗菜、芹菜、紅蘿蔔、肉絲)、番茄 | 奶酥麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 1/17 | 一  六 | 穀片+牛奶 | 土魠魚羹米粉麵(高麗菜、土魠魚塊、關廟麵、米粉)、蕃茄 | 豬肉餡餅 |
| 1/18 | 二 | 餅乾 | 白米飯、地瓜葉、瓜仔肉燥（絞肉、脆瓜、紅蘿蔔）、玉米炒蛋(玉米粒、雞蛋)  菜頭大骨湯、柳丁 | 紅棗銀耳湯 |
| 1/19 | 三 | 穀片+牛奶 | 水餃(鮮肉、韭菜)、酸辣濃湯、蘋果 | 芋頭餅 |
| 1/20 | 四 | 蘋果 | 紫米飯、滷油豆腐 (油豆腐)、照燒排骨肉(排骨肉、白芝麻)、香蒜菠菜(波菜)、味噌魚片湯、橘子 | 茶葉蛋 |
| 1/21 | 五 | 草莓小饅頭 | 鮮筍香菇雞肉湯泡飯(筍絲、香菇、雞肉、高麗菜)、蘋果 | 油蔥麵線 |
| 1/22 | 六 | 餅乾 | 麻油雞炒飯(雞腿肉、雞蛋)、紫菜豆腐青菜湯柳丁 | 奶油麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 1/24 | 一 | 穀片+牛奶 | 香菇肉羹麵(大白菜、肉焿、菜頭、紅蘿蔔、香菇、筍絲、扁魚、蒜酥、蛋花)、蕃茄 | 珍珠丸 |
| 1/25 | 二 | 餅乾 | 白飯、沙茶肉片、炒花椰菜、蔬菜燴豆腐(豆腐、紅蘿蔔、木耳、玉米筍)、紫菜蛋花湯、橘子 | 紅豆薏仁湯 |
| 1/26 | 三 | 穀片+牛奶 | 鍋燒意麵(肉片、高麗菜、鮮菇、黃金魚蛋、魚板)、蕃茄 | 烤地瓜 |
| 1/27 | 四 | 蘋果 | 紫米飯、烤蜜汁小雞腿(雞腿)、螞蟻上樹(絞肉、木耳、冬粉)、白菜滷(大白菜、蝦米)、豆薯蛋花湯、柳丁 | 雞蛋布丁 |
| 1/28 | 五 | 停電休園一天 | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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】 |

\*本園一律使用國產豬肉