**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 第二學期 4 月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 4/1 | 五 | 黑糖小饅頭 | 春捲(雞蛋、高麗菜、芹菜、豆芽菜、香腸、豆干)、紅蘿蔔大骨湯、芭樂 | 豬肉餡餅 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 4/6 | 三 | 穀片+牛奶 | 黃金炒米粉(豬肉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、香菇)、蕃茄豆腐湯、芭樂 | 烤地瓜 |
| 4/7 | 四 | 芭樂 | 燕麥飯、烤小雞塊、肉末燴豆腐(絞肉、油豆腐、蔥花、豆瓣醬)、炒豆芽菜、蘿蔔魚片湯、西瓜 | 肉鬆麵包 |
| 4/8 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 什錦肉絲炒麵(肉絲、洋蔥、高麗菜、木耳、香菇、紅蘿蔔)、鮮菇大骨湯(雪白菇、鴻喜菇、豆腐)、芭樂 | 紅豆湯 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 4/11 | 一 | 穀片+牛奶 | 胡麻涼麵(小黃瓜、胡蘿蔔、蛋皮、胡麻醬、火腿絲)、味增豆腐湯、芭樂 | 黑糖卷 |
| 4/12 | 二 | 餅乾 | 白飯、蒲燒魚片、炒花椰菜、螞蟻上樹(冬粉、紅蘿蔔、豬絞肉)、紫菜蛋花湯、西瓜 | 芝麻包 |
| 4/13 | 三 | 穀片+牛奶 | 火腿蛋炒飯(蛋、火腿、玉米粒)、蔬菜湯(高麗菜、大骨、菇菇)、鳳梨 | 蘿蔔糕湯 |
| 4/14 | 四 | 蘋果 | 紫米飯、瓜仔肉(脆瓜、絞肉)、雲耳豆皮(豆皮、紅蘿蔔、木耳、玉米筍)、香蒜四季豆(四季豆、蒜頭)、筍絲肉片湯(筍絲、薑絲、豬肉片)、西瓜 | 茶葉蛋 |
| 4/15 | 五 | 牛奶小饅頭 | 鮮魚湯飯(蟹肉絲、魚肉、芹菜、白蘿蔔)芭樂 | 蔥油餅 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 4/18 | 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) 芹菜鱈魚丸湯 (鱈魚丸、芹菜)、香蕉 | 牛奶燕麥粥 |
| 4/19 | 二 | 餅乾 | 小米粥、菜脯蛋(雞蛋、菜脯、青蔥)、海苔肉鬆、炒高麗菜、芭樂 | 鍋貼 |
| 4/20 | 三 | 穀片+牛奶 | 鍋燒意麵(意麵、高麗菜、肉片、丸子)  香蕉 | 雙色饅頭 |
| 4/21 | 四 | 番茄 | 白米飯、古早味滷排骨(排骨、肉燥)、玉米炒蛋(玉米粒、雞蛋)、炒青江菜(青江菜)、蘿蔔排骨湯(龍骨、白蘿蔔)、木瓜 | 鮮肉包 |
| 4/22 | 五 | 牛奶小饅頭 | 蕃茄肉醬義大利麵(洋蔥、蕃茄、絞肉、青豆、黑橄欖、)、冬瓜排骨湯(冬瓜、排骨西瓜 | 奶油餐包 |
|  | | | | |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 4/25 | 一 | 穀片+牛奶 | 咖哩飯(洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉、花椰菜)、金針肉片湯(金針菇、肉片)、香蕉 | 奶皇包 |
| 4/26 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、烤蜜汁小雞腿(雞腿)、炒花椰菜、白菜滷(大白菜、蝦米)、豆薯蛋花湯、鳳梨 | 地瓜綠豆湯 |
| 4/27 | 三 | 穀片+牛奶 | 蔬菜肉絲炒粄條 (高麗菜、小白菜、梅花肉、蛋、粄條)、小白菜貢丸湯(小白菜、貢丸、芹菜)、蘋果 | 珍珠丸子 |
| 4/28 | 四 | 蘋果 | 五穀飯、洋蔥燴肉片(洋蔥、豬肉)、芹菜豆干(胡蘿蔔、芹菜、豆干)、青江菜、菇菇大骨湯 (菇菇、大骨)、西瓜 | 仙草奶凍 |
| 4/29 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 肉燥飯(豬肉、滷蛋、香菇)+燙高麗菜、魚皮湯、鳳梨 | 草莓吐司 |

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