**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 九 月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 9/1 | 三 | 穀片+牛奶 | 鴨肉冬粉(鴨肉、酸菜、冬粉)、芭樂 | 鮮肉包 |
| 9/2 | 四 | 蘋果 | 紫米飯、三杯雞(雞肉、薑絲、九層塔)、香菇炒蛋(香菇、雞蛋)、白花菜、海帶芽湯(海帶芽+白蘿蔔)、芭樂 | 綠豆粉角湯 |
| 9/3 | 五 | 穀片+牛奶 | 鮮筍香菇肉片湯泡飯(筍絲、香菇、豬肉、高麗菜)、芭樂 | 雙色饅頭 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 9/6 | 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)、芒果 | 烤地瓜 |
| 9/07 | 二 | 蘋果 | 五穀飯、四季豆、洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)、油豆腐滷肉(油豆腐、肉末)、海帶芽味噌湯(海帶芽菜、小魚乾)、芭樂 | 鮮奶仙草凍 |
| 9/08 | 三 | 穀片+牛奶 | 什錦肉絲炒麵(肉絲、蝦仁、高麗菜、麵、魚丸)、鮮菇豆腐湯(白靈菇、豆腐)、蘋果 | 慶生會蛋糕 |
| 9/09 | 四 | 蘋果 | 芝麻飯、翡翠燴南瓜(菠菜、南瓜)、炒油菜、烤香腸、鮮魚湯(魚柳、薑絲、白蘿蔔)、芒果 | 奶黃包 |
| 9/10 | 五 | 牛奶小饅頭 | 水餃(鮮肉、韭菜)  酸辣湯(肉絲、筍絲、豆腐、木耳)  芒果 | 蔥花捲 |
| 9/11 | 六 | 餅乾 | 小米粥、海苔肉鬆、蔥花蛋、地瓜葉  蘋果 | 奶油麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 9/13 | 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)、木瓜 | 芋頭餅 |
| 9/14 | 二 | 香蕉 | 糙米飯、土魠魚塊、毛豆會豆腐、蔥蛋(蔥、雞蛋)、菜頭魚丸湯(菜頭、魚丸)、香蕉 | 牛奶燕麥粥 |
| 9/15 | 三 | 穀片+牛奶 | 櫻花蝦蛋炒飯(櫻花蝦、毛豆、雞蛋、白飯)、大白菜菇湯(美白菇、鴻喜菇、大白菜、大骨)、芭樂 | 蘿蔔糕湯 |
| 9/16 | 四 | 蘋果 | 胚芽米飯、蔥燒豆腐(豆腐、蔥)、沙茶炒肉片(沙茶、肉片)、炒花椰菜、榨菜肉片湯(榨菜、肉片)、香蕉 | 芝麻包 |
| 9/17 | 五 | 黑糖小饅頭 | 芋頭香菇肉絲粥(芋頭、香菇、白飯、肉絲、玉米、高麗菜)、西瓜 | 小黑輪湯 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 9/22 | 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)、香蕉 | 青菜扁食湯 |
| 9/23 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、烤靖魚、螞蟻上樹、枸杞高麗菜(枸杞、高麗菜)、大黃瓜肉片湯(大黃瓜、肉片)、西瓜 | 珍珠丸 |
| 9/24 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 翡翠小魚燴飯(菠菜、吻仔魚、蟹肉絲)  芭樂 | 波蘿麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 9/27 | 一 | 穀片+牛奶 | 肉羹麵(肉羹、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、肉絲  關廟麵、鴻喜菇、香菜)  芭樂 | 甜不辣 |
| 9/28 | 二 | 香蕉 | 白飯、烤小雞塊、炒青花菜、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、筍絲肉片湯(筍絲、豬肉)、西瓜 | 寒天冬瓜凍 |
| 9/29 | 三 | 穀片+牛奶 | 鮪魚炒飯(鮪魚、紅蘿蔔、白飯、高麗菜、雞蛋)、蕃茄蔬菜湯(蕃茄、黃豆芽)、香蕉 | 小餡餅 |
| 9/30 | 四 | 蘋果 | 紫米飯、麻婆豆腐(豆腐、肉末、蔥花、豆瓣醬)、烤小雞腿、炒豆芽菜、皇帝豆大骨湯(皇帝豆、大骨)、西瓜 | 茶葉蛋 |

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