**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 八月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 8/2 | 一 | 穀片+牛奶 | 鳳梨火腿炒飯(鳳梨、紅蘿蔔、白飯、高麗菜、雞蛋)、豆腐味噌湯(豆腐、柴魚片、味噌)、  西瓜 | 綠豆湯 |
| 8/3 | 二 | 蘋果 | 白米飯、白蘿蔔燒肉(小里肌肉、洋蔥、白蘿蔔)、炒空心菜、胡蘿蔔炒蛋、筍絲肉片湯、西瓜 | 烤土司 |
| 8/4 | 三 | 穀片+牛奶 | 咖哩雞飯(雞腿肉、白飯、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜)、金針肉片湯(金針、肉片)、葡萄柚 | 冬瓜洋菜凍 |
| 8/5 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、椒鹽五花肉、炒油菜(蒜頭、油菜)、麻婆豆腐(豆腐、肉末、蔥花、豆瓣醬)、昆布海帶芽湯、西瓜 | 烤地瓜 |
| 8/6 | 五 | 饅頭 | 芋頭香菇肉絲粥(芋頭、香菇、肉絲、高麗菜)香蕉 | 油蔥麵線 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 8/9 | 一 | 穀片+牛奶 | 奶油蘑菇培根義大利麵(奶油、培根、四色豆、蘑菇)、玉米蔬菜湯(玉米、高麗菜)、香蕉 | 芝麻包 |
| 8/10 | 二 | 香蕉 | 紫米飯、烤小雞塊、四季豆、蕃茄炒蛋、魚皮湯、西瓜 | 餛飩湯 |
| 8/11 | 三 | 穀片+牛奶 | 肉燥麵(肉燥、青菜、雞蛋、關廟麵 )、鱈魚丸蔬菜湯(鱈魚丸、小白菜)、葡萄柚 | 雙色饅頭 |
| 8/12 | 四 | 蘋果 | 胚芽米飯、蔥燒豆腐(豆腐、蔥)、薑汁燒肉片(日式醬油、肉片)、炒花椰菜、海帶芽味噌湯(海帶芽菜、小魚乾)、西瓜 | 仙草凍鮮奶 |
| 8/13 | 五 | 饅頭 | 玉米雞肉粥(玉米、雞肉絲、高麗菜、芹菜、紅蘿蔔)、香蕉 | 關東煮 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 8/16 | 一 | 穀片+牛奶 | 什錦炒烏龍麵(烏龍麵、高麗菜、豬肉、香菇、紅蘿蔔)、豆薯蛋花湯(豆薯、雞蛋、蔥花)、西瓜 | 奶黃包 |
| 8/17 | 二 | 蘋果 | 五穀飯、四季豆、螞蟻上樹、魯蛋肉燥(滷蛋、肉末)、榨菜肉片湯(榨菜、肉片)、西瓜 | 紅豆湯 |
| 8/18 | 三 | 穀片+牛奶 | 潛艇堡(鮪魚、生菜、番茄、起司)、玉米濃湯、葡萄柚 | 珍珠丸 |
| 8/19 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、烤鯖魚、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)、西瓜 | 茶葉蛋 |
| 8/20 | 五 | 黑糖小饅頭 | 鮮魚湯飯(魚片、筍絲、香菇、高麗菜、木耳)、西瓜 | 小餡餅 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 8/23 | 一 | 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 | 紫米粥 |
| 8/24 | 二 | 蘋果 | 白米飯、烤小雞腿、青豆咖哩(馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆)、炒青江菜、黃豆芽番茄湯、西瓜 | 蘿蔔糕湯 |
| 8/25 | 三 | 穀片+牛奶 | 皮蛋瘦肉粥(皮蛋、鹹蛋、肉絲)、炒高麗菜、蘋果 | 鍋貼 |
| 8/26 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、蒲燒魚片、蒸蛋 (雞蛋、香菇)、炒小白菜、芹菜丸子湯(鱈魚丸、芹菜)、香蕉 | 芋頭餅 |
| 8/27 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 土魠魚羹麵(高麗菜、土魠魚塊、關廟麵)、  芭樂 | 蔥油餅 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 8/30 | 一 | 穀片+牛奶 | 鮪魚蛋炒飯(鮪魚、毛豆、雞蛋、白飯)、大白菜菇菇湯、芭樂 | 豆花 |
| 8/31 | 二 | 蘋果 | 紫米飯、滷排骨、茄汁豆皮、炒高麗菜、皇帝豆大骨湯(皇帝豆、大骨)、西瓜 | 牛奶燕麥粥 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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。