

# 嘉 藥 幼 兒 園 105 學 年 度

## 十 月 份 幼 兒 餐 點 表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
10/03 10/31	一	穀片+牛奶	肉燥板條湯麵(肉燥、板條、滷蛋、青菜)、 水果	黑糖捲+麥茶
10/04	二	水果	胚芽米飯、烤雞塊、九層塔炒蛋(九層塔、蛋)、 炒時菜、紫菜豆腐湯(紫菜、豆腐、青菜)、水 果	慶生會蛋糕
10/05	三	穀片+牛奶	刈包(肉片、花生粉、鹹菜、香菜) 餛飩青菜湯 水 果	小米粥+肉鬆
10/06	四	水果	白飯、洋芋燒肉(洋芋、豬肉) 蒜味四季豆(四季豆) 鐵板豆腐(豆腐) 白菜菇菇湯(白菜、金針菇、香菇)、水果	綠豆QQ湯
10/07	五	起司餅	鮭魚蛋炒飯(洋蔥、鮭魚、毛豆、玉米) 黃瓜魚丸湯、水果	椰子麵包

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
10/10	國 慶 日 放 假 一 天			
10/11	二	水果	米飯、塔香雞丁、韭菜花炒甜不辣 玉米炒蛋(蛋、玉米)、炒時菜 四神湯(排骨、薏仁、四神配料)、 水 果	關東煮
10/12	三	穀片+牛奶	鮮菇豬肉燴飯(豬肉、香菇、金針菇) 味噌小魚湯(味噌、小魚、蔥花) 水果	油豆腐細粉
10/13	四	水果	五穀米、梅干扣肉(梅干菜、豬肉)、金針菇烘 蛋(金針菇、蛋)、彩椒肉絲(彩椒、肉絲)、 香菇雞湯、水果	鬆餅
10/14	五	蘇打餅+可可	什錦炒烏龍(高麗菜、肉絲、香菇、木耳) 蕃茄蛋花湯(蕃茄、蛋) 水果	烤土司+玉米濃 湯

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
10/17	一	穀片+牛奶	咖哩飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉)、 榨菜肉絲金針湯、水果	高麗菜包+ 牛蒡茶
10/18	二	水果	五穀米飯、滷棒棒腿、 豆皮芹菜、炒時菜、冬瓜蛤蜊湯 水果	車輪餅
10/19	三	蘇打餅+豆漿	素羹燴麵(青菜、木耳、筍絲、紅蘿蔔) 水果	紅豆紫米粥
10/20	四	水果	米飯、瓜仔肉(脆瓜、絞肉)、蕃茄燴蛋豆腐 (蕃茄、蛋豆腐)、炒時菜、山藥排骨湯 水果	小籠湯包
10/21	五	穀片+牛奶	芋頭香菇鹹粥(芋頭、肉絲、蔬菜) 水果	鮭魚吐司+ 菊花茶

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
10/24	一	穀片+牛奶	南瓜炒米粉(南瓜、肉絲、青菜、香菇、木耳) 青菜貢丸湯(青菜、香菇貢丸、芹菜) 水 果	鮮肉包
10/25	二		光復節放假一天	
10/26	三	小饅頭+米漿	肉絲炒飯(肉絲、洋蔥、蛋、青菜、紅蘿蔔) 酸菜鴨肉湯	薑汁地瓜甜湯
10/27	四	水果	紫米飯、茄汁雞丁(雞胸肉、甜椒)、雪菜豆乾 丁(雪菜、豆乾)、季節時蔬、薑絲魚皮湯、水 果	水果豆花
10/28	五	穀片+牛奶	水餃(韭菜、鮮肉) 酸辣湯(肉絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔、香菇) 水果	地瓜粥+脆瓜、 麵筋

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】	