

嘉 藥 幼 兒 園 105 學 年 度

9 月 份 幼 兒 餐 點 表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
9/5	一	牛 奶 + 穀 片	鮭魚炒飯(洋蔥、鮭魚、青菜、紅蘿蔔丁、玉米)、 冬瓜排骨湯、水果	黑糖卷 + 決明子茶
9/6	二	水 果	<u>馬鈴薯燉肉</u> 炒時菜 紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、蛋) 香菇雞湯(香菇、雞肉塊) 五穀飯、水果	<u>慶生會蛋糕</u>
9/7	三	牛 奶 + 穀 片	漢堡(肉片、蛋、蕃茄、小黃瓜) 玉米濃湯、水果	地瓜粥 + 肉鬆
9/8	四	水 果	麻婆豆腐(豆腐、紅蘿蔔、木耳、肉末) <u>炒時菜</u> 、烤棒棒腿、糙米飯 大黃瓜魚板湯(大黃瓜、魚板) 水果	<u>牛奶燕麥</u>
9/9	五	甜 玉 米	雞肉絲飯(雞肉絲、肉燥、黃瓜絲) 竹筍香菇湯(竹筍、肉片、香菇) 水 果	<u>土司夾起士</u>
9/10	六	牛 奶 + 穀 片	水餃(高麗菜、豬肉、韭菜水餃) 酸辣濃湯(蛋、豬肉、香菇、豆腐…) 水 果	<u>綠豆薏仁湯</u>

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
9/12	一	牛 奶 + 穀 片	鍋燒意麵(蔬菜、肉絲、黃金魚丸、…) 水 果	<u>小米粥+</u> <u>麵筋+脆瓜</u>
9/13	二	水 果	<u>鳳梨醬蒸魚</u> 蕃茄炒蛋(紅蕃茄、蛋、蔥花) 炒 青 菜 玉米大骨湯(玉米、蘿蔔、大骨肉) 白飯、 水果	烤鬆餅
9/14	三	黑糖饅頭+ 米漿	香菇菜頭鹹粥(香菇、肉絲、青菜) 水 果	珍珠丸子
9/15~9/16 中秋節假期				

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
9/19	一	牛奶 + 穀片	蒲瓜雞肉粥 (蒲瓜、香菇、雞肉、紅蘿蔔) 水果	總匯披薩
9/20	二	水果	海帶結燉肉 (海帶結、五花肉、紅蘿蔔) 炒時菜 炒花椰菜 (花椰菜、紅蘿蔔) 榨菜肉絲湯 (榨菜、肉絲) 紫米飯、水果	仙草蜜
9/21	三	牛奶 + 穀片	時蔬烏龍炒麵 (高麗菜、香菇、紅蘿蔔、豆皮) 黃豆芽玉米湯 (黃豆芽菜、高麗菜、玉米) 水果	波蘿麵包 + 牛蒡茶
9/22	四	水果	白米飯 炒時菜、土魷魚塊、蔥燒豆腐 西芹蕃茄湯、水果	水果豆花
9/23	五	糙米棒 + 枸杞茶	麻醬肉燥乾麵 (麻醬、肉燥、豆芽菜、韭菜) 人蔘雞湯 水果	小籠湯包

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
9/26	一	牛奶 + 穀片	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋、鴨蛋、蔬菜、瘦肉、) 水果	絲瓜麵線
9/27	二	水果	梅干扣肉 (梅干菜、豬肉、蒜)、炒時菜 炒菜脯蛋 (菜脯、蛋、蔥花) 大白菜菇湯 (大白菜、蝦米、香菇) 五穀飯、水果	花豆麥片粥
9/28	三	蘇打餅 + 米漿	咖哩燴飯 (洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜、豬肉) 紫菜豆腐蛋花、水果	煎蘿蔔糕
9/1 9/29	四	水果	炒三絲、烤豬排 (豬排) 奶油白菜 菱角排骨湯 糙米飯、水果	車輪餅
9/2 9/30	五	牛奶 + 穀片	白醬義大利麵 (洋蔥、蘿蔔、鮮奶油、香菇)、 冬瓜蛤蜊湯 (冬瓜、蛤蜊、薑絲)、水果	奶油麵包

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】	