**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 11月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 11/111/29 | 一 | 穀片+牛奶 | 鍋燒意麵(意麵、肉片、高麗菜、丸子)芭樂 | 小餡餅 |
| 11/211/30 | 二 | 香蕉 | 白飯、椒鹽紅麴肉片、炒青江菜、豆包木耳(黑木耳、豆包)、豆薯蛋花湯(豆薯絲、雞蛋)、西瓜 | 寒天冬瓜凍 |
| 11/3 | 三 | 穀片+牛奶 | 麻醬麵(麻醬、豆芽菜、絞肉、關廟麵、滷蛋 )、玉米蔬菜湯(玉米、高麗菜)、蘋果 |  綠豆湯 |
| 11/4 | 四 | 蘋果 | 紫米飯、絞肉豆腐(豆腐、肉末、蔥花)、柳葉魚、炒油菜、皇帝豆大骨湯(皇帝豆、大骨)、西瓜 |  蘿蔔糕湯 |
| 11/5 | 五 | 草莓小饅頭 | 翡翠小魚燴飯(菠菜、吻仔魚、蟹肉絲)芭樂 |  奶油麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
|  11/8 | 一 | 穀片+牛奶 | 咖哩飯(雞腿肉、白飯、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜)、金針肉片湯(金針菇、肉片)、芭樂 | 小黑輪湯 |
| 11/9 | 二 | 香蕉 | 五穀飯、四季豆、洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)、瓜子肉(脆瓜、肉末)、鮮魚湯(魚柳、薑絲、白蘿蔔)、柳丁 | 牛奶仙草蜜 |
| 11/10 | 三 | 穀片+牛奶 | 什錦肉絲炒麵(肉絲、洋蔥、高麗菜、麵、紅蘿蔔)、鮮菇豆腐湯(白靈菇、豆腐)、蘋果 | 鮮肉包 |
| 11/11 | 四 | 芭樂 | 芝麻飯、翡翠燴南瓜(菠菜、南瓜)、炒油菜、蒲燒魚片、海帶芽味噌湯(海帶芽菜、小魚乾)、柳丁 | 茶葉蛋 |
| 11/12 | 五 | 牛奶小饅頭 | 鮮筍香菇雞肉湯泡飯(筍絲、香菇、雞肉、高麗菜)、蘋果 | 吐司 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 11/15 | 一 | 穀片+牛奶 | 奶油義大利麵(奶油、肉末、四色豆、蘑菇)、冬瓜蔬菜湯(冬瓜、美白菇)、芭樂 | 芋頭餅 |
| 11/16 | 二 | 芭樂 | 糙米飯、烤小雞腿、炒福山萵苣(福山萵苣)、蔥蛋(蔥、雞蛋)、菜頭魚丸湯(菜頭、魚丸)、香蕉 | 紅棗銀耳湯 |
| 11/17 | 三 | 穀片+牛奶 | 櫻花蝦蛋炒飯(櫻花蝦、毛豆、雞蛋、白飯)、綜合菇湯(美白菇、鴻喜菇、大骨)、芭樂 | 烤地瓜 |
| 11/18 | 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 |
| 11/19 | 五 | 黑糖小饅頭 | 芋頭香菇肉絲粥(芋頭、香菇、白飯、肉絲、芹菜)、橘子 | 鍋貼 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 11/22 | 一 | 穀片+牛奶 | 滷肉飯(肉燥、滷蛋、白飯)、大白菜木耳湯(大白菜、薑絲、木耳絲、紅蘿蔔)、芭樂 | 豆花 |
| 11/23 | 二 | 芭樂 | 白飯、烤小雞塊、蕃茄炒蛋(牛蕃茄、雞蛋)、 地瓜葉、芹菜魚丸湯(小白菜、虱目小魚丸)香蕉 | 牛奶燕麥粥 |
| 11/24 | 三 | 穀片+牛奶 | 蔬菜雞肉鐵板麵(鐵板麵、高麗菜、雞肉、洋蔥、紅蘿蔔)、榨菜肉絲湯(榨菜、肉絲、金針菇)、香蕉 | 珍珠丸 |
| 11/25 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、滷雞腿、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)、柳丁 | 奶黃包 |
| 11/26 | 五 | 水煮蛋 | 玉米雞肉粥(玉米、雞肉絲、高麗菜、芹菜、紅蘿蔔)、芭樂 | 油蔥麵線 |

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